استشاراتٌ
تربويّة نفسيّة

الطبعة الأولى

1441 هـ / 2020 م

اسم الكتـــاب: استشاراتٌ تربويّة نفسيّة

المـــؤلـــــف: دكتورة أسماء الرّتاتي

موضوع الكتاب: تنمية أسرية

المراجعة اللغوية: عبدالقادر أمين

عدد الصفحات: 240 صفحة

عدد المـــلازم: 15 ملزمة

مقاس الكتـاب: 14 x 21

عدد الطبعـات: الطبعة الأولى

رقــم الإيـــداع: 21723 / 2019

الترقيم الدولي: 5 - 809 - 278 - 977 - 978 :ISBN

التوزيع والنشر:



القاهرة - جمهورية مصر العربية

هاتف: 01012355714 - 01152806533

E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com

دكتورة أسماء الزّناتي

استشاراتٌ تربويّة نفسيّة





الإهداء

إلى..

روح أبي الغالي، وأمّي الغالية، طيّب اللهُ ثراهما، ورزقَهما جنّة النّعيم.

وإلى زوجي العزيز.

وإلى رياحيني الصّغار، أبنائي وبناتي.

وإلى شَقيقي وشقيقاتي، وأبنائهم، حفظهم الله.

أهدي هذا الكتاب.



مقدّمة

الحمدُ لله ربّ العالمين، والصّلاة والسّلام على أشرف المرسلين..

وبعد،

إخواني، وأخواتي، أبنائي وبناتي،

هذا كتابي (استشاراتٌ تربويّة ونفسيّة) أضعُه بين أيديكم، وفيه عصارة خبراتي العمليّة، وبحوثي الأكاديميّة لعشرات السنين، وخلاصة استشارات شخصية ورَدَتني في عيادتي الخاصّة، وأعطيتها المشورة المناسبة، وتابعتها حتّى تجاوزت مشكلتَها بأمان، وبفضل الله، ثمّ اتّباع مشورتي، وكذلك الاستشارات التي وردتني في صفحتي الأسبوعيّة الدّائمة بجريدة الأخبار المغربيّة، وكذا ما وردني من استشاراتٍ عبْرَ جريدة الرّياض السعودية؛ ولذا فهذا الكتاب الذي بين أيديكم ينفرد ويتميّز بعدّة خصائص تجعله يستحقّ أن يكون كتابَ كلّ أسرة، لا غنى لها عنه، ومِن هذه الخصائص:

اعتمدت في الكتابة أساسًا على البساطة، سواء في توصيل المعلومة أو في لغة الخطاب نفسِها، حتّى يستفيدَ منه الجميع باختلاف ثقافاتهم.

الردّ على الاستشارات والأسئلة كان ردًّا مباشرًا ودقيقًا وعمليًّا يدخل مباشرة في صميم المشكلة، ويضع الحَلّ المباشرَ والمناسب في خطواتٍ بسيطة دونَ تعقيد أو إطناب، أو تطويلٍ لن يفيد القارئ في شيء، غير أنْ يستهلك

وقته، وقد تضيع الفائدةُ وسط كمّ الكلمات النّظرية الزّائدة التي لا تفيد صلبَ الموضوع في شيء.

الكتابُ عمليّ بالمقام الأوّل، وليس نظريًّا، تستطيع أن تجعله روشتة علاج جاهزة للاستخدام الفوري بكلّ بساطة، ودون أيّ تعْقيدات، ويناسب مختلف الثقافات.

الكتاب يتّسم بالواقعيّة، فجميع الاستشارات الواردة فيه حقيقيّةٌ وفعليّة من واقع المجتمع، وتتكرّر في كلّ مجتمع، ومع كلّ شخصية، وليست من نسج الخيال أو الافتراض، أو اللامنطقية.

الاستشاراتُ المشمولة في هذا الكتاب ليستْ من قبيل النّظريات التي قد تفشل، أو تنجح؛ بل نجاحها مضمونٌ بإذن الله لأنّها مجرّبة، وتمّت متابعة أصحاب الاستشارة، حتّى تمام حلّ المشكلة والتأكّد من دقّة وصحّة الاستشارة المقدّمة، فشعاري في هذا الكتاب (المستشارُ مؤتَمَن).

مؤلّفةُ الكتاب متخصّصة في مجالها تخصّصًا دقيقًا؛ فهي حاصلةٌ علي درجة الدّكتوراه في علم النّفس التربوي من جامعة القاهرة، وقبلها درجة الماجستير في ذات التّخصص، وقبل ذلك العديد من الدّبلومات والشهادات الأكاديمية النفسية والتّربوية العديدة من أعرق الجامعات المعتمَدَة، فضلًا عن الشهادة الجامعية الأساسيّة (الليسانس) في مجال الدّراسات الإنسانية مع مرتبة الشرف.

ولديْها العديدُ من البحوث التّربوية والنفسية المحكّمة من قِبَل أعرق أساتذة الجامعات في الوطن العربي، كما أنّها انْفردت بعمل مجموعةٍ من المقاييس النّفسية والتربوية في عدّة مجالات، ومحكّمة دوليًّا من أساتذة الجامعات المصرية في المجال النّفسي والتربوي.

الاستشاراتُ الواردة في هذا الكتاب مُنتقاة بعناية، وتشمل مجموعةً

كبيرة ومتنوّعة وشائعة من المشاكل التي يكاد يشْكو منها الجميع، وتكادُ تحصي أهمّ المشاكل النّفسية والأسرية والاجْتماعية التي يعاني منها الأفراد والأسر داخل المجتمع.

وبعد، فإنّي أقدّم كتابي هذا للآباء والأمّهات وللشباب والبنات وللمربين والمرشدين؛ راجيةً من الله أن يكون نبراسًا وضياءً لهم مِن أجل مجتمع سليم وصحيح، تسودُه القيم العليا والأخلاق الرفيعة، ويعمّه الرّخاء والرفاهية بسَواعدِ أبنائه النّجباء النابغين.

واللهُ مِن وراء القصد.

دكتورة/ أسماء الزناتي

الرّياض في 2/ 3/ 1441هـ

للاسْتشارات والدورات عن بُعْد/ 00966537559707

إيميل/ trainingacademy73@gmail.com

رابط قناة الدكتورة على اليوتيوب/

www.youtube.com/channel/UCAn8GLWY30EvAomOlxxGi_Q





الخوفُ الشّديد على الأبناء

أعاني من خوفٍ شديد جدًّا على أبنائي لدرجةِ أنّه عندما يكونون نائمين أبدأ في تخيّل أمور سيّئة تقع لهم، وأبدأ بالبكاء، وهذا ما يؤثّر حتّى على تعاملي معهم فأنا لا أتركهم يجرون أو يخرجون كثيرًا، أو يلعبون براحةٍ لأنّني أخاف أن يحدث لهم مكروهٌ ما، فأرجوكم ساعدوني على التخلّص من خوفي هذا.

خوفُك هذا هو خوفٌ مَرَضي، فأنت إنسانة شديدة القلق، وتتْعبين أبناءك معك، فهذا الخوف الشّديد عليهم بهذا الشّكل، إما سيجعلهم يكبرون وهم جبناء وخوافين ولا يتحلون بقوة الشخصية ولا بالثقة في النفس، وإمّا سيكبرون وهم لا يتحمّلون المسئوليّة، أو سيكبرون وهُم «ابن ماما، أو ابنة ماما»، وهذا الذي تقومين به خطأ كبيرٌ جدًا، وهو خطرٌ عليك وعلى نفسيّتك، سأقدّم لك مجموعةَ نصائح، ولكن إذا وجدتِ أنّ هذه النّصائح لم تساعدك؛ فعليك زيارة طبيبٍ نفسي لأنّك في حاجة إلى مساعدةٍ نفسية. فأنت تعانين من التّوتر والقلق، وعليك أن تتلقّى العلاج اللازم، وإذا وجدت أنّ العلاج السلوكيّ والنّصائح لم تُجدِ معك نفعًا فاستْشيري طبيبًا نفسيًّا، أوّلًا

هل أنتِ تملكين لنفسك شيئًا؛ فالإنسان لا يملك لنفسه لا النّفع ولا الضّرر، لا لك ولا لأطفالك؛ فالحافظُ هو الله، فاللهُ هو مَن سيحفظ أبناءك، تفاءلوا خيرًا تجدوه، فلا بدّ أنْ تضعي هذه المقولةَ أمام عينيك، وابْتعدي عن الأفكار السّيئة والسلبية، وضعي مكانَها أفكارًا تفاؤليّة، فكري كيف تحسّنين منهم، وتطوّري من شخصيتهم، وكيف تحسّني شخصيّتهم، وكيف تبْنين علاقة جيّدةً معهم، وفكّري في إشراكهم في نادٍ لممارسة هوايتهم، واذهبي بدوْرك برفقتِهم للنّادي حتّى تشاهدين الأطفالَ الآخرين وهم يلعبون ويمرحون، ولا يحصلُ لهم أيّ شيء، ولا بأس أنْ تسجّلي أنت في نادي أو صالة رياضة لتملئي أوقاتَ فراغك. فيظهرُ من كلامك أنّك لا تعملين، ووقتك فارغ، ونفسُك إنْ لم تشغلها بالحقّ شغلتك بالباطل، وهذا يعني أنّه إن لم تقومي بشَغْل نفسك بأشياءَ تفيدك ستفكّرين فقط في الأمور السلبيّة والسيئة، حاولي دائمًا أن تشغلي أبناءك وفكْرك وعقلك وتفكيرَك بالأمور الإيجابيّة، واذهبي للاشتراك في النادي ستجدينَ أنّ نفسيتك تحسّنت، والرياضة ستخلّصك من التوتر والقلق.

وأيضًا ستجعلين أطفالَك يعيشون حياتهم ويستمتعون بوقتهم، واطردي الخوف من بيتك، واعْلمي دائمًا أنّ الحافظ هو الله، خذي الأمورَ بشكل طبيعي، وحاولي التخلّص من الوسوسة لأنّ لها ضررًا عليك وعلى أطفالك.

لكنْ إنْ وجدت أنّ هذه النّصائح لم تجْدِ نفعًا، فلا بأس بأخْذ استشارة طبيّة للتخلّص مِن كلّ هذا التوتر.



هل مِن الصّحي أنْ أضربَ ابني؟

أنا أمٌّ لطفلٍ في الثّالثة من العمر، مشكلة ابني أنّه أصبح مشاغبًا لدرجة كبيرة، وكثيرَ الصّراخ والبكاء، وعنيدًا لدرجةٍ لا تُتصوّر، وكثيرًا ما أضطرّ لضربه لأنّه يثير عصبيّتي بشكلٍ كبير، خصوصًا عندما نكون في زيارةٍ لأقاربنا، ويزيد من صراخِه وعنادِه فوْر الرّجوع إلى المنزل أضطرّ إلى ضربه بسبب تصرّفاته السيئة، فهل من الصّحي أنْ أضربه أمْ عليّ التوقّف عن ذلك مع العلم أنّني أشعر بتأنيب كبيرٍ وراءَ ذلك؟

بدايةً، أريد أنْ أسألك: هل أنتِ عصبيّة؟ وأنا أعلم جيدًا أنّك شخصية عصبيّة، وعليك أنْ تعلمي أنّ طفلك يقلّدك في صراخك وعصبيّتك، فالطفل يتعلّم من الأبوين، فإنْ لم تكوني أنتِ عصبيّة معه فلا شكّ أنّ والده كذلك، فدماغُ الطفل يمتلئ حسب البيئةِ والأسرة التي يعيشُ فيها، وسنّ الثّلاث سنوات لم يبدأ بعد في الذهاب للمدرسة حتّى نقول إنّه تعلّم هذه العصبيّة

من المدرسة، فالمؤثّر القويّ على هذا الطفل هو أمّه ووالده، وأمُّه بشكل أكبر، فأكيد أنّك عصبية، وتتعصّبين عليه، والدليل أنك تضربينَه، وأظنّ أنّه في عمر الثّلاث سنوات فهو مازال صغيرًا على الضرب، فحرامٌ أن يضرَب وهو في مثل هذه السّن. الطفل عندما تمارس عليه العصبية يتعلم الصّراخ والبكاء، ويتعلّم العناد، فأنتِ تصرخين عليه وتضْربينه، ولأنّ الطفل لديه كرامةٌ فلا شكّ أنّ ردّة فعلِه لما يتعرّض له هي العناد، والأطفال أذكياء جدًّا، فهُم يعرفون متى يُمكنهم مضايقةُ الأمّ، ويعلمون أنّهم يمكنهم عناد الأمّ عندما تكون أمام الآخرين، أو عند الضيوف، وعندما تكون خارج المنزل، وبالطّبع أنت تريدين أن يكونَ هادئًا أمام الآخرين، لكن الطّفل يقول إنّ أمّه ضربته وحرمته من أشياء، فمتى سينتقمُ لنفسه عندما تكون الأمّ عند الأقارب، فيبدأ بإخراج الأمور السّيئة كرَدٍّ فعْل على ما تقومين به تجاهه.

وموضوع أنّ ضميرك يؤنّبك فهذا أمرٌ طبيعي لأنّك تحبّينه، وهناك صراعٌ بين شخصيّتك العصبية، ولا تستطيعين أنْ تضبطي أعصابك وبعدها تندمين، فأوّل حلّ هو أنْ تحاولي ضبطَ أعصابك أوّلًا، وتهدئي نفسَك، ولا تتعصبي عليه وتضربينه، وحاولي ضبطَ انفعالاتك، فالمرأةُ عندما تصبح زوجةً وأمًّا عليها أن تتغيّر إلى مائة وثمانين درجة، فيجب أنْ تصبحي أكثر صبرًا وأكثر مرونةً وهدوءًا؛ فالحياةُ كلّها مسئولية.

فأنت لم تعودي تلك الفتاةَ التي تعيش في بيت والديْها مدلّلة، فعندما تكونين زوجة تكونُ عليك الكثير من المسئوليات، ويجب أن تتحلّى بالصّبر، خصوصًا عند التعامل مع الأطفال، حاولي أنْ تقرئي كتابًا أو أشياء تساعدك على أنْ تصبحي إنسانة صبورة، فيجب أن تتعلّمي الصّبر، وثانيًا يجب أن تكون هناك علاقة طيبة بينك وبين ابنك، فعِوَض أن تقولي له مثلًا إنّه إذا قام بأمر سيّئ عند الخروج سأضربك، ولكنْ أخبريه أنّه إذا حافظ على هدوئه

ستجلبين له هدية، لهذا يجب أنْ تجعلي علاقتك بطفلك جميلة، وهذا الهدوءُ والأدب الذي تبحثين عنه لا يجب أن يكون فقط في وجودِ الغرباء، لكنْ يجب أن يكون بينك وبينه دائماً عوض أن يكون مؤقتًا، ولتكون العلاقة جميلة، تعاملي معه بحنيّة، واجعليه صديقًا لك، اقرئي له قصصًا، واطلبي منه أن يعيد حكاية القصّة لك، والْعبي معه وشاركيه لعبَه، حاولي خلق علاقةٍ جميلة مع طفلك؛ فهو طفل صغير، وبهذه الطّريقة ستشعرين أنه ارتبط بك وستصبحين أنت مصدرَ الحنان واللعب، وبهذه الطريقة سيتجنّب إغضابك، وسيصبح طفلك مطيعًا، وحتّى أمام الأقارب.



كيفَ أتعاملُ مع غيرة ابني؟

لديّ طفلٌ في الخامسة، ومولود جديد. مُشكلتي أنّ الطفل الأكبر منذ ولادة أخيه وهو عصبيّ، يبكي دونَ سبب، تغيّرت تصرفاته، وأصبح يتكلّم كالأطفال، وأعلم جيدًا أنّ هذا كلّه بسبب الغيرة، بالرّغم من كلّ محاولاتي أنْ لا أشْعِره بأيّ شيء لكنّ حالته التي تغيّرت أصبحت تقلقني كثيرًا؛ فكيف أتعامل معه؟

تختلفُ حالة كلّ طفل عن الآخر، بالنّسبة للمحاولات التي قمت بها، فأنا أنْصحك أن تقومي بتحْميله المسئولية، كأنْ يكون مثل الأخ أو الأب، بمعنى أن يكون رءوفًا بأخيه الصّغير، ويحبّه، ويخاف عليه، فيجب أنْ نشعر الصّغير بأنّه يحبّ أخاه الصّغير، وأنْ نخبره بهذا الأمر، أخْبريه أنّه أخوه، وأنّه سيساعدك في العناية به، ومباشرةً سيبدأ بتحمّل المسئولية، فستجدينَ أنّه سيأتي ويقول لك إيّاك أنْ يشعر اخي بالبرد، أو أنْ يُصاب بمكروه مثلًا، وهكذا ستنمّين لديه الخوف على أخيه وستجدينَ أنّه سيساعدك في العناية به، ولا تعامليه على أنّه شخص يَغار منه، بل تعاملي مع الأمر على أنّ هذا الرّضيع هو ملكٌ لكم جميعًا، وأنّك تعلمين أنّه يحبّه وأنّه أخوه الصغير، وعندما يكبر سيساعدُه بدوره، وسيكون صديقًا له، بمعنى

آخر افْرضي عليه الدّورَ، وشيئًا فشيئًا سيتأقلم مع الأمر، ويفرض عليه الدّور، إلى جانب كلّ هذا حاولي التقرّب من ابنك الأكبر، حاولي أنْ تلعبي معه، وأشْعريه دائمًا بدوْره المهمّ داخل الأسرة، وبمكانته الغالية داخلها، ودائمًا ما تخبريه بأنّ هذا الرّضيع يحبّه، وأخبريه بأشياء من قَبيل مثلًا أنّك حلمت بأنّ الرضيع جاءك في الحلم وأخبرك بمنح شيء معيّن لأخيه الأكبر، ويُمكن أن تقومي بهذا العمل حتّى خلال الحمل، أي أنّكِ حلمت بجنينك يخبرك بمنح هدية معيّنة لأخيه الأكبر، لهذا حاولي أن تربطي بينهما، وعليك أن تجعليه يساعدك في اختيار ملابسه أيضًا فيما يخصّ أوقات الرّضاعة أو النوم مثلًا حاولي جعله يأخذ بعضَ القرارات أيضًا اجْعليه يساعدك في عملية تحميم الرّضيع، وستجدين أنّه سيحبّ هذه الأمور وسيتحوّل الأمر من غيرةٍ إلى مشاركة وتحمّل المسئولية.

وآخر شيء، عليك أنْ تخبريه أنّ هذا الرضيع يكبر، واجعليه ينتظر معك هذا النّمو. وبهذه الطريقة، تتغيّر لديه المؤشّرات السلبية، أخبريه بكلّ التطورات التي ترافق نموّ رضيعك، واجعليه يعيش معك في الدور، اجْعليه ينتظر كبرَ أخيه عوض التّفكير في أشياء أخرى، أيضًا لا تدلّلي صغيرك أمامه، وعندما تأخذينه في جولة سيهتمّ بأشياء أخرى عوَضَ الصّغير، وسيحبّ اللّعب في أشياء أخرى عوض الجلوس طوال اليوم في المنزل والتّركيز معك ومع الرضيع، أخبريه أنّ هذا الرّضيع ليس لك فحسب؛ بل لكم جميعًا، وبهذه الطريقة ستقلّ الغيرة في المنزل، لهذا اصْبري عليه، ولا تشعريه بالغيرة، وهكذا ستمرّ الأمور بسلام.



زوجتي المدخّنة

أنا أبٌ لثلاثِ فتيات، تزوّجت بأمّهم قبل سنوات، وخلال المدّة التي تزوّجنا فيها اكتشفتُ أنّها تدخّن بشكل منتظم، وبالرّغم من إنجابها للفتيات مازالت تدخن، وهذا الموضوع كثيرًا ما يكون سببًا في خصامنا لأنّها لم تنقطع عن التدخين كما وعَدَتني مرّات عديدة، وأخاف على بناتي المُراهقات من أن يكتشفنَ أنّ أمّهن تدخّن، ويأخذنها قدوةً لهنّ، ويدمِنَّ التّدخين؛ فكيف أحمي بناتي من والدتِهنّ؟

سؤال كيف أحمي البنات من والدتهم وَجَعَني صراحةً، أوّل الأمر من المفترض أنْ نوجّه رسالةً للأزواج، والشّباب، فيجب على الفتاة أن تسأل زوج المستقبل والشاب أيضًا يسأل زوجته المستقبلية، فمثلًا إذا أنكرت العروس في فترة الخطوبة أنها تدخن ثم اكتشف أنها تدخن، فكان عليه أنْ يكون هناك حزم في الموضوع، ونحن هنا بالطبع لا نعرف الظّروف التي

تزوّج فيها هذا الثّنائي، ومتى اكتشف أنّها تدخّن، وهو رافض وهي تعدُهُ بالانقطاع ولا تنفّذ، وبناتها اليوم مراهقات، وهذا بالطّبع مشكلة كبيرة.

أوّلًا: التّدخين مضرّ بصحّتها، وثانيًا: لا يمكن للأمّ أن تدخّن لأنّها قدوة لبناتها، فهل من الممكن أن تستطيعَ أنْ تخبّئ عن بناتها أمرَ تدخينها وهنّ يعشْنَ معها في نفس المنزل، فالمعروف أنّ المدخّنين يعانون من رائحة السجائر، وكيف أنّ الزّوج تزوّجها ولم يكتشف أنّها تدخّن بعد فترة قصيرة، وأنا أرى أنّ هذا الأمر يجب أن يكون فيه الشّدة والحزم، ولأنّها وعدت زوجَها مرّات عديدة ولم تفِ به، وأكيد أنّها حملت ببناتها وهي تدخّن، وهذا أمر صعبٌ للغاية وخطرٌ على الحمل، المشكلة الكبيرة الآن أنّ البنات حاليًا في مرحلة المراهقة، والزّوج رافض فكرة تدْخين زوجته لأنّه يخاف على بناته من أنْ يتعلّمْن من أمّهنّ، ولهذا عليه أن يتبع طريقةَ الحزم؛ وهي أن يأخذ خطوةً فعليّة في الموضوع، ويجب أن يتخذ التهديد الذي ينفع مع حالتها، ويجعلها توقِف التّدخين، وإذا أخذت خطوة فعلية فعليه أن يساعدَها، وهناك مراكز تساعد على الإقلاع عن التّدخين يمكن زيارتها، وهي نفسها ضعيفة، ولن تستطيع التخلّي عن التدخين بسهولة، خصوصًا وأنّها تدخن منذُ سنوات طويلة، لهذا هي في حاجة إلى مَن يساعدها، لهذا يمكنها الاستعانة بالمختصّين في المجال، ويمكن للزّوج أخذها لأحد هذه المراكز، كما يمكنه مساعدتُها في الأمر وتشجيعها، وأنْ يعمل على تَحمُّل نفسيّتها العصبية لأنّ الزّوجة في هذه الحالة تجدُ نفسها عصبيّة وغيرَ قادرة على التَحمُّل، وهناك أشياءُ بديلة يقدّمها المختصّون للمقلعين عن التدخين، كما يجب أن تتوقّف عن التّدخين شيئًا فشيئًا، وتدريجيًّا. وبهذه الطّرق ستستطيع التغلّب على إدمانها للتّدخين.

تعاملُ والدي معي

أشعرُ بالنّقص وسط إخوتي، فوالدي شديدُ القسوة معي دون إخواني وأخواتي الآخرين، كلاهُما قاسٍ معي، وأشعر أنّهم لا يحترمونني، ولا يحترمون رغباتي، وكثيرًا ما يعاملونني بسلطويّة، بالرّغم من أنّني شابّ لا يتجاوز عمري سبعَ عشرةَ سنة، وأصبحت أفكّر في الهرب من المنزل لتجنّبهم والابتعاد عنهم.

كنت أريدُ أن أسال سؤالًا لهذا الشّاب: ما هو ترتيبه بين إخوانه؟ هل هو أصغرهم، حتّى أعرف سبب الشدّة، موضوع الهرب لا يجب أن تفكّر فيه، فمن ماذا تريد أن تهربَ؟ من الحضن الدّافئ؟! من حضن الأسرة! فالإبن عندما يقول إنّني أريد الهربَ من قسوة والدي فهذا لأنه يرى أنّ هذه القسوة شديدة جدًا عليه، ولكن إذا هربت ستجدُ مجتمعًا أقسى أكثر، فحتّى إنْ كانت هناك شدّة من الأب فهذه الشّدة فيها الرّحمة، فأحيانًا الإنسان يقسو على مَن يرحم، فمن الممكن أنّ الأبوين يقسون عليك من أجل مصْلحتك، لكنّ المجتمعَ لن يقسو عليك من أجل مصلحتك؛ بل من أجل مصلحتِه هو، فأنت ترى أنّ والدك يقسو عليك وإخوانك نفس الشيء ولا يحترمونك، إذًا لماذا لا تجلس مع

والدك، وتعلم منه لمَ هو شديدٌ عليك، أليس من المُمكن أنّه تصدرُ منك أخطاءٌ أنت لا تراها أخطاء؛ ولكنّها فعلًا أخطاء، لهذا اجلسْ مع والدك، وحاوره وناقشه، واسأله لماذا يقسو عليك، ولا يحترمك، فبالتّأكيد أنتَ في عمر السّابعة عشرة، وتشعر أنّك بدأت تكبر وتريدُ أن تثبت شخصيّتك، وتريد أنْ تثبت رجولتك، وهذه مرحلة إثبات الذّات عند المراهقين والمراهقات، ومن حقّك أنْ لا يقسو عليك، ولكن من حقّهم أيضًا أنْ يرفضوا أي خطأ تقوم به، ومن حقّهم أن يستخدموا معكَ الحزمَ في الأمور الخطأ ويمنعوك عنها، ومن حقّك أنْ تحاورهم، وعوض أنْ تأخذ الموقف السّلبي وتفكّر في الهروب، فحاورهم وانظرْ لوجهة نظرهم؛ لتعرف في ماذا أخطأت، ولتعرف أيضًا ما سببُ تعاملهم معك بتلك الطّريقة، حتّى تتقارب وجهات النّظر، وتتّفقوا على شيء، وإمّا تقنعهم أو يقنعوك، وافتحْ بابَ الحوار بينك وبين والدك وإخوانك، كما أريد توجيهَ رسالةٍ لكلّ المراهقين والمراهقات فيجبُ أن تكون لهم أهداف في الحياة، فلا يجب أن يظهر الشّاب أنّه أصبح رجلًا بإعلاء صوته، أو بتحدّي والديه، ولكنْ بتحديد الأهدافِ وبالنّجاح والطّموح والإنجاز، وبهذه الطريقة ستجعل والدك يحترمك، وكلّ مَن حولك سيحترمونك، وحينها لن يكون لديك وقت حتّى تقوم بشيء خاطئ يعاتبك أحدٌ عليه؛ لأنّ النّجاحات والطموحات لن تجد شخصًا يعاتبك عليها، بل على العكس ستجدُ أنّ والدك فخورٌ بك ويشجّعك على ذلك وستتغير العلاقة بشكل كبير، ولا تفكّر في الهرب، فإذا وجدت أنّ حضن والدك قاس سترى أنّ المجتمعً أشدّ قسوة من أسرتك، وعوض التّركيز في الهروب ركّزْ في نجاحات تعملها في حياتك، شاركْ في العمل التّطوعي لتثبت ذاتك، حتّى تشعر بأنّك شخص نافع، اشتركْ في مسابقات، وشارك في الألعاب الرياضية وتفوّق فيها، وبهذه الطّريقة ستنشغل بأشياء مفيدةٍ في حياتك.



ابنتي - في مرحلة المراهقة - أرهقتني

لديّ ابنة في مرحلة المراهقة أرهقتني كثيرًا، ولم نعدْ على تواصل جيّدٍ خلال مرحلةِ مراهقتها، وأرى بأنّ الأمور تذهب إلى الهاوية معها، فهلْ هناك طريقة أستطيع من خلالها مُعالجة هذه الحالة، وجعل ابنتي تمرّ من مرحلة مراهقة طبيعيّة؟

سنوجّه كلامنا الآن للفتاةِ في مرحلة المراهقة، فليس هناك شخصٌ قد يحبّك أكثر من أمّك ووالدك؛ فهُم جنّة الدنيا، وهُم تاج يوضَع فوق الرّأس، فمِن المُمكن أن تعاملك والدتك بطريقة فيها الشّدة، ولكن لا بدّ أنْ تعرف كلّ فتاةٍ أنّه ليس هناك شخصٌ سيحبّ لك الخير كوالدتك، فمِن المُمكن أنْ تكون الطريقة خاطئة، فأنت كمراهقةٍ لا بدّ أن تراعي هذا الأمر، وإنْ لم تقم أمّك باحتوائك فقومي أنت باحتوائها، واطلبي برّها ورضاها، ويجب أن تنظري إلى الهدف عندما تكلمك أمك بطريقة فيها عنفٌ وشدّة، بحيث أنّ هناك حالات لفتيات يصل بهنّ الحدّ إلى التفكير في الانتحار حتّى تتخلّص من أكثر إنسانة تحبّها، فلا تنظري إلى الطّريقة بقدر ما تنظرين إلى الهدف أو الأشياء التي تجعلها تنْهرك؛ فهي تحبّك وتقوم بالأمر من أجل مصلحتك، فوالدتك تحبّك طبعًا،

وتشدّ عليك من أجل مصلحتك ليس أكثر، ولا يجب أنْ تنظري إلى الشّدة، ولكن إلى الهدف الأساسي، ما سيجعلك تتقبّلين الأمر، وتتَحاورين معها وتحتويها، وأن تقولي لها: ماما أتمنّى أنْ لا تقولي لي كذا أو تفعلي كذا. وعندما سترى أمّك أنّك تحاورينها وتحدثينها وتريدين رضاها؛ فصدّقيني أنّها ستغيّر معاملتها معك تمامًا.

أمّا بالنسبة للأمّهات، فلكلّ زمن قوانين وأشياء، وأنت يجبُ أن تكوني مُنتبهة لهذه الأمور، ونحن الآن في زمن الحوار، فبالنّسبة للمراهقين فلا يجب أنْ يقوموا بكلّ ما يحلو لهم، أو نترك لهم الحبلَ على الغارب، أو أنْ نقول إنّه في مرحلة المراهقة لا داعي للشّد، لا إطلاقًا، لا يصحّ إلّا الصّحيح، ولا نحلّل حرامًا، ولكن الطريقة التي تختلفُ فأنت أيضًا تمسّكي بالمبادئ التي تمشين عليها، وأخبريها بأنّ كلّ شخص حرٌّ في حياته، فليس عليها أن تقلّد صديقاتها في الصفّ أو أن تقومَ بأعمالهنّ، وبهذه الطريقة فأنتِ تربّين فيها قوّة الشخصية، حتّى لا تكون ضعيفةً أمام مُغريات الحياة؛ بل تكون ذات شخصية مستقلّة، وليس كلّ ما تريده تقوم به، والطّريقة هي التي تفرق، فهي إمّا تفعل ما تقولينه أو لا تقوم به، فدورك أنْ تبيّني لها وتشرحي لها، فالكثيرُ من المراهقات يشتكينَ بأنّ الأمّ لا تقوم بالحوار أو مناقشة الأمور مع بناتهن، لا تكلمهن بأسلوب جيد، لا تقنعهن، لهذا قومي باحتواء ابنتك، حفّزيها وامْدحيها، ويجب أن يكون هناك ثوابٌ وعقاب، وليس فقط الشدة والقسوة والصياح، فيجب أن يكون هناك توازن في العلاقة، فعندما تقوم الفتاة بشيء جيّد تقوم الأمّ بمدحها، وعندما تقوم بفعل سيّئ تشدّ عليها، وحتّى الشّدة يجب أن يكون فيها حوار، بحيث اتْركي الشّدة للأمور التي تحتاج الشّدة.



ابني وعلاقتُه بوالده

مشكلةُ ابني أنّه يبلغ من العمر الآن تسعَ عشْرَة سنة، وهو للأسف يعاني من مشكلةٍ كبيرة، وهي أنّ علاقته بوالده فاشلةٌ جدًّا، وطرق التّواصل بين زوجي وابني هي العنف، وهو ما جعلَ ابني ينتفض على والده، وهذا أثّر بطبيعة الحال على سلوكه وأدائه الدّراسي، فسلطويّة أبيه قد جعلت منه شخصًا غير قادر على التّواصل، والأكثر من هذا أنّني أحاول دائمًا تعويضَه عن هذا النّقص فأقوم بدوري بتدليله زيادةً عن الحدّ، وتقديم كلّ ما يريده لتعويض النّفور بينه وبين والده، المشكلةُ أنّ ابني يرفض النّجاح في حياته، ويقوم بكلّ ما هو سيّئ كعناد لوالده، فما هو الحلّ في هذه الحالة؟

أوّل شيء الأبُ أخطأ لأنّه لم يحْتوِ ابنَه في مرحلة المراهقة، وأخطأ لأنّه عنيف مع ابنه لدرجةٍ كبيرة، وهذا ما جعل الابنَ يحاول إثباتَ شخصيّته، ويثبت بأن لديه رأيًا وأصبح أكبر من ذي قبل، وهذا حسب نظرة الابن الذي يرى أنّه لم يعدْ طفلًا صغيرًا حتّى يتلقّى الأوامر وحتّى يعنف، وهذا

هو سببُ عناد الابن مع الأب لأنه الآنَ بدأ يكوّن شخصيته حتّى يصبح رجلًا، والأمّ أيضًا أخطأت لأنها دللت ابنها بشكل زائد، فالدلال الزائد أمرٌ خاطئ، وتلبية كلّ طلبات الابن أمرٌ خاطئ بالتأكيد، فما تفعله الأمّ ليس أمرًا صحيحًا، بل ما تفعله سيجعل الابنَ يكره والده أكثر ويعانده أكثر، والمفترض أنْ يحترم والده، فمِن المفترض أنْ يحبّ الابن أمّه وأباه، ليس أنْ يحبّ طرفًا أكثر من الآخر، والشّيء الثاني هو أنّ الطفل كلّ شيء يريد أن يقوم به خاطئًا يقوم به عن طريقك أنت، وهذا بالطبع أمر خاطئ، وبمعنى أصح فهذا الابنُ يتصرّف بحريته، وهذا أمر خاطئ، فيجب أن تكون هناك ضوابط يحترمها، والخطأ الثّالث أنّ هذا الابن في هذه المرحلة تصبح لديه ازدواجيّة، ولا يدرك مَن هو المخطئ فالأمّ كلّ شيء توافق عليه، بينما الأب يرفض كلّ شيء، وأنْتما بهذه الطّريقة- أي أنت وزوجك- خطّان متباعدان عن بعضكما البعض، فالابن هنا لا يعرف أين هو الصّح، وبالتّأكيد سيميل للكفّة التي تلبّي كلّ رغباته حتّى وإن كانت خطأ، وفي نفس الوقت سيكبرُ وهو لا يدرك ما هو الصّح من الخطأ.

والحلّ في هذه الحالة هو أنّك مهْما كان زوجك مخطئًا في تعامله أو أنّه يرفض بعض الأمور التي من المفترض أن يوافق عليها؛ فلا يجب أن تقولي ذلك أمام الابن، مثلًا عندما يطلب الابنُ من والده طلبًا ما، ورفضَ والدُه الأمر في الوقت الذي كان بإمكانه أن يوافق، وشدّ عليه؛ فلا تتكلّمي أمام الطفل والزوج وتتدخلي في قرار الزّوج أمام الطفل، ولكنْ بينك وبين ابنك يجب أنْ تخبري ابنك أن يحترم والدَه، وأنّه قال لا عنْ موضوع ما مِن أجل مصلحته، وتبرري موقف الأب وأنت بهذه الطّريقة تقرّبين بينهما، وفي نفس الوقت تتحدّثين مع زوجك وتحاولين تليينه من ناحية الابن، وعليك أن تعلمي ابنَك أنّه عندما يحترم والده، ولا يرفع صوته في وجهه؛ فهذا ليس

نقطةَ ضعف، بل على العكس، هو نقطة احترام لوالده سبب وجوده، وبهذه الطّريقة فأنت تجعلين الطفل يقترب من والدِه، والأب يقترب من ابنه، وتكونين أنتِ نقطة الالتقاء بينهما، وشيئًا فشيئًا تتحسّن الأمور بينهما، ولكن إيّاك وأنْ تظهري أنّ الأب مخطئ أمامَ ابنه، وآخر شيء لا تحاولي أبدًا تدليل ابنك أو تشدّي عليه، بل عليك أن تكوني في الوسط بمعنى أنت كأمّ عليك أن تمدي له حنانَ الأمّ، ولا تحاولي أن تقومي بدور الأب، وفي حالة ما جاء الطفل ليعرض عليك أمرًا وإذا رأيت أنّه أمرٌ مقبول، فيمكنك قبوله ببساطة وإذا كان الأمر غير مقبول، فيمكنك رفضُه دون إهانته أو تعنيفه، وحاولي محاورته وإقناعه، وعلميه احترامَ المبادئ والقيم والخطوط التي تضعينها.



كيف أحبّب أبنائي في المراجعة وحفظ الدّروس؟

لديّ طفلان في عمر المدْرسة، وأجد أنّهما لا يحبّان المراجعة كثيرًا، ويتهربان منها، ودائمًا ما تحصل المشادّات عندما أرغمهما على مراجعة دروسهما، أو عندما أقومُ بالمراجعة معهما، فهل من طريقةٍ تجعلهم يقومان بواجباتهما المدرسية على أكمل وجه؟

أقول لك أنْ تحاولي جعل وقتِ مراجعة الدّروس وقتَ مرح، وتُبعِدي عنه أجواء التّوتر؛ لأنّ التوتر هو عدوّ عملية التعلّم، فكلّما كنت متوتّرة كلّما فقدت القدرة على توْصيل المعلومة بشكل جيّد، بالرّغم من أنك ترين أنّها الطريقة الصحيحة لكن هذا خطأ؛ فالتّوتر قد يجعلك غيرَ قادرةٍ على التركيز، أو تخطئين عند قولك للمعلومة، وهذا التّوتر قد يُصيبك أنتِ أو يصيب ابنَك، فالطّفل عندما يُصاب بالتوتر عند المراجعة فهذا قد يكون ناتجًا عن توتّر والدته، ولجعله وقتَ مرح فأوّلُ شيء عليك أن لا تدخلي معركةَ المراجعة مع ابنك إلّا عندما تكوني في حالة جيدة، فعندما تكون نفسيّتك مرتاحة فهذا سيعطيك صبرًا وإيجابية، فحاولي أن تضبطي حالتك النّفسية قبل البدء، وأن تكون لك مكافأة بعد المراجعة، وأن تقولي بأنه يجب أنْ أكافئ نفسي مكافأةً جيدة، بحيث أنّه كلّما شعرت بأنّ صبرك

ينفد ستصبرين نفسَك بالمكافأة التي تنتظرك بعد الانتهاء، وأنت اختاري ما تحبّينه والأشياء التي تجعلك سعيدة، ومن المُمكن أن تكافئي نفسك أسبوعيًّا بهدية قيمة أو أي شيء تحبّينه، وهذا يزيد من قدرةِ تحمّلك، ويزيد من صبرك.

أمّا بالنّسبة للأبناء، فالأطفال يشعرون بالضّجر أيضًا، خصوصًا أنّ الدروس أصبحت كثيرة، والولد يصبح مضغوطًا من الواجبات، فالطفل يتوتّر ويشعر بالملل، ويملّ، وكلّ تلك الأشياء، وهذا من حقّه، فأوّل شيء عند المراجعة أن تتخلّلها أوقات راحة، فلا يمكن أن يستمرّ الطفل على تلك الحالة لساعاتٍ متواصلة، فمن المفروض أنْ تمنحيه كلّ نصف ساعةٍ عشرَ دقائق استراحة يقوم فيها إمّا باللعب أو يشاهد شيئًا يحبّه، أو يقوم بشيء يحبّه، كما يمكنك- مثلًا- وَعْده في نهاية كلّ أسبوع جيّد من المراجعة أن تهديه لعبة يحبّها، أو أخذه في رحلةٍ معيّنة أو القيام بأشياء يحبّها وينتظرها، وهذا كلّه عند انتهاء كلّ أسبوع من الدراسة، وفي نهاية كلّ أسبوع عليك أن تقدّمي له مجموعة من الاقتراحات ليختار منها، وبعد هذه الهديّة عند انتهاء الأسبوع، سيشعر دائمًا بالتّشويق بخصوص الهدية أو المكافأة التي ستقدّمينها له، وهذا ما يزيد التّشويق لديه، ويزيد من قوّة صبره وتحمّله، وسيحبّ المراجعة ويركّز عليها.

وهذه الطّريقة نستخدمها للأطفال الصّغار لأنّهم يملّون بسرعة ويشعرون بالضجر بسرعة كبيرة، وهذه الطّريقة تعلّمهم الصبر، وهي طريقة جيدة، لكن لا يجب القيام بها بشكل دائم أو أسبوعي أو شهري؛ حتّى لا يقوم بالمراجعة فقط من أجل أخْذ الهدية.

ولا بدّ للطفل أن يكون لديه هدفٌ من المراجعة، مثلًا أن تربطي المراجعة بالعلم وأنّ الحافز الحقيقي له هو ماذا يريد أن يكون في المستقبل، ولهذا عليه الصبر حتّى يحقّق الهدف الأسمى من المراجعة ليستطيع الوصول إلى حلمه.

كيف أتجاوزُ محنَةَ الطّلاق؟

أنا امرأةٌ مطلّقة حديثًا، ولم أستطع بعْدُ تجاوزَ هذه المرحلة من حياتي، خصوصًا وأنّ لديّ طفلًا صغيرًا، فكيف أستطيع أنْ أبني حياتي من جديدٍ بعد الطلاق؟

الطّلاق ليس حرامًا، ولكنْ نريد من المرأة التي تُقدم على هذا الأمر أن تفكّر مليون مرّة قبل اتّخاذ قرار الطلاق؛ لأنّ الطلاق زادت نسبتُه جدًّا في الوطن العربي عمومًا في الآونة الأخيرة، وتبقى نسبةُ المتزوّجات حديثًا هنّ الأكثر عرضة للطلاق، كما تأتينا نسبة كبيرة من نساء طُلّقن وندِمْن على فكرة الطلاق، لهذا قبل الطّلاق يجب التفكير مليون مرّة قبل الإقدام على هذه الخطوة، فهذا الأمر لا يتعلق بالزّوجة وحدها، والزّوجة طبعًا يكون عقلها العاطفي مشتعل كما يقولون وتكون غاضبة، وترى حينها أنّ الطلاق بالنّسبة لها حلٌّ جيّد جدًّا، وهو الرأي الصّائب، ولكن عندما تهدأ بعد سنة أو سنتين ترى أنّها تسرّعت في هذا الأمر، ومِن الممكن أن تشعرَ بالنّدم؛ لأنّ الأمر يؤثّر على أسرة كاملة منهم الاطفال، فيا ليتَ المراة تفكّر كثيرًا قبل الإقدام على الموضوع، فعندما تأتينا حالات مماثلة نطلبُ من المرأة مثلًا أنْ تكتب ما هي إيجابيّات الطلاق وما هي سلبياته، ولا يجب كتابة إيجابيّاته أو سلبياته لسنةٍ

واحدة بل لخمس سنوات بعد الطلاق، وهذه السّلبيات والإيجابيات لا يجب أن تتعلّق فقط بالمرأة؛ بل حتّى بأبنائها لمدّة خمس وعشر سنوات وعشرين سنة، فهو قرارٌ يغيّر مصير أسرة بالكامل، كما تأتينا حالاتُ نساء يرغبْن في الطّلاق لنكتشف بأنّ السبب بسيط جدًّا، ويتمّ حلّه بسرعة، وتغادر المرأة سعيدة، وراضية، وزالت فكرةُ الطّلاق نهائيًّا من دماغها بعدما كانت مقرّرة فكرة الطلاق عند مجيئها، ونحن بتفهيمها بأنّ الأمر هو اختلاف بين شخصيّتها وشخصية زوجها، وأنّ ما حصل هو سوءُ تفاهم لا غير ولم تعرف كيف تتعامل معه، يذهبْنَ وهنّ راضيات، فنحن يجب أن نعمّر البيوت لا أن نخربها وأن نبحثَ عن حلول أخرى غير الطّلاق قبل أن يتسرّع الأزواج ويندموا فيما بعد، ونستشير قبل أن نتسرّع في هذا القرار المصيري، الذي يؤثّر على أسرة كاملة.



كيف أعلّم أطفالي الاستعدادَ النّفسي للاختبارات؟

ابني يمرّ هذه الفترة بكثيرٍ من الاختبارات، فهل هناك من طريقةٍ لمساعدته على التّركيز أكثر خلالَ هذه الفترة لتمرّ الأمور على أحسن ما يرام؟

أوّلُ شيء هدوءُ الأعصاب، بحيث يجب أن يكون هناك جوّ لطيف في المنزل، حتّى لا يكون في المنزل مشاجرات أو توتّر أو مشاكل من نوع ما، وعلى الجوّ أن يكون هادئًا على العموم؛ لأنّ الجوّ الهادئ يزيد من تركيز الطفل، فعندما يكون هناك في المنزل أطفالٌ صغار يقومون بالضّجيج؛ فعلى الأمّ أن تحاول وضْعَ طفلها الذي يدرس في غرفةٍ هادئة ذات إضاءة جيدة، حتّى يستطيع التّركيز أكثر، كما يجب عدمُ تقليل ساعات النّوم، فمثلًا إذا كان الطفل ينام لثماني ساعات فحتّى في أيام الاختبارات عليه أن ينام لثماني ساعات، فلا يجب أن نقلّل عدد ساعات النوم لأنّ معظمَ المعلومات التي يراجعها التلميذ تخزّن في المخ أثناء النوم، والنوم الجيد يساعدُ على استحضار ما تمّ حفظه خلال الامتحان، لا بدّ في وقت الاختبارات والأيّام التي تسبق الاختبارات أن تكون هناك مراجعة للدروس قبل وقت الامتحان، ويجب تنظيمُ الوقت بين الحفظ والأكل والرّاحة، وأيضا الشّرب، فالماء مهمّ جدًّا

خلال الدّراسة، ونقصُه يؤدّي إلى فقدان التّركيز عند هذا التلميذ، ويتسبّب له في آلام الرأس، وأكثرُ وقت يستطيع فيه الإنسان التّركيزَ لدرجة كبيرة هي ٤٥ دقيقة، ولا بدّ أن يتمّ بعدها أخذُ قسطٍ من الرّاحة، وياحبّذا أن يتمّ أخذ الاستراحة في هواءٍ طلق بحيث يقوم الطفل باستنشاق هواءٍ نقيّ مغذّي للمخ.

أمّا مكان المراجعة فيجب أن يكون مكانًا منظمًا، فالتنظيم يعطي هدوءًا للأعصاب وتركيزًا أكثر، ويجب تركيزُ الإضاءة على الكتاب وليس على عينيه حتّى لا يؤذيها، ولا يجب أن يكون مكتبُه أمام الباب مباشرة حتّى لا يتشتّت انتباهه؛ خصوصًا إذا كان الباب مفتوحًا، كما يجب أنْ تكون التهوية جيدة في الغرفة.

ويجب أن تحرص الأمُّ على تناول ابنها لوجبة الإفطار، فوجبة الإفطار مهمّة جدًّا، لأنّ المخ يعتمد على الأوكسجين والجليكوز لتغذيته، فلا يجب أن يذهب الطفل إلى الاختبار دون أخذ وجبةِ الفطور، ويجب على الآباء التّركيز على نوعية المأكولات التي تنشّط الدماغ، ويجب على الأمّ أن تركّز على إعطاء طفلها لهذا النوع من الغذاء مدّة شهر قبل الاختبار كالأسماك وخصوصًا سمك السّلمون الغني بالأوميغا ٣ أو حبّات الجوز، فهو مغذّي جدًّا للمخ، بالإضافة إلى المكسّرات بأنواعها، وعسل النّحل الذي يغذّي المخّ بأسرع وقت، بالإضافة إلى الزبيب والأطعمة الخفيفة على المعدة، كالفواكه التي تمنحه الجليكوز والسّعرات الحرارية دون أن تسبّب له التّخمة، بالإضافة إلى الحليب؛ هي أكلات خفيفة وفيها سعرات حرارية مهمّة، والطّاقة التي يحتاجها مخّه، وتغذّي دماغه.



كيف أتخلّص من فوبيا الموت والمرض؟

أنا فتاةٌ في العشرين من عمري، لديّ فوبيا من المرض، ومن التقدّم في السنّ، ومن الموت، وقد زرتُ مجموعة من الأطباء خوفًا من الوقوع في المرض، وفي الأخير اكتشفت أنّني عضويًّا لا أعاني من أيّ مرض، وأنّ ما أعاني منه هو مشكل نفسيّ، فكيف يمكنكم مساعدتي للتخلّص من هذه الحالة؟

فوبيا الموت هي المشكلةُ هنا، أمّا الخوف من المرض أو الكبر في السنّ فهو يتعلّق بفوبيا الموت، بحُكم أنّ المرض وكبر السنّ يؤدّي في الأخير إلى الوفاة، لهذا فهي في هذه الحالة تعاني من فوبيا الموت وباقي الأعراض الأخرى هي أعراض متعلّقة بفوبيا الموت بحدّ ذاتها، فهي تخاف بهذا الشّكل حتّى لا تؤدّي بها هذه الأعراض إلى الفوبيا الأساسية وهي الموت.

وهي بطبيعة الحال، جاءتها هذه الفوبيا نتيجة تعرّضها لحادث مثلًا، أو رأت شخصًا يموت أمامَها فتطوّر لديها ذلك الخوف من الموت، أو ربّما أنّ أحدًا مقرّبًا لها دخل المستشفى بسبب مرض شديدٍ فمات، فأصبح لديها رابطٌ شرطي بين المرض والموت، أو أنّ أيّ أحد دخل المستشفى يموت، أو ربّما

رأت أحدَ أجدادها تعرّض لنفس الأمر بحيث كبر في السّن فمات، وهذا ما نمّى لديها ذلك الرابط الشّرطي بين المرض والتقدّم في العمر والموت، وأصبحت لديها تلك الفوبيا من الموت.

أوّلًا بالنّسبة لها فيجب أن تتقبّل الموت أصلًا لأنّ الموت حقّ؛ هذا من جهة، كما أن تقبّلها للموت يخفّف من وطأته عليها، أو حتّى عندما يتوفّى أحدٌ من المقرّبين لها يجب أن تتقبّل الموت، بالرّغم من أنّه من الأمور الصعبة، ولا أحد يتمنّى الموت، ولكن يجبُ أن تقوم بالدّعاء بهذا الدّعاء «اللّهم أحْيني إذا كانت الحياة خيرًا لي، وأمتني إذا كان الممات خيرًا لي»، وأنْ توكِلَ أمرها إلى الله، وأن الموت هو حقّ وحقيقة، سواء أكان الموت بعد سنة أو بعد ثلاثين سنة فهو سيحدث في النّهاية، ويبقى ذكرى، بحيث يذكرها بأنْ تعمل لهذا اللقاء وهذه اللحظة، وتزيد من عمل الخير. أمّا فيما يخصّ المرض، فبالطبع الموتُ لا يرتبط لا بمرض ولا بسِنّ، فنحنُ نرى أنّ هناك العديدَ من الأشخاص يموتون في عزّ الشّباب وهم بصحة جيدة.



إفشاءُ أسرار البيت

لديّ طفلٌ في العاشرة من عمره، مشكلة طفلي أنّه يفشي كلّ أسرار المنزل للجميع، فهو لا يفوّت أيّ فرصة ليبدأ في حكي كلّ الأحاديث والقصص التي تدور في المنزل، وأحيانًا يكون هذا الأمر مُحرجًا لنا، فكيف أتصرّف مع ابني، مع العلم أنّني دائمًا أنبّهه، وأوبّخه على هذا الطبْع؟

هي سمةٌ في الأطفال عند الصّغر، خصوصًا عند الأطفال بين عمر السّنتين والثلاث سنوات؛ لأنّهم في هذا العمر لا يدركون ما الذي يجب أن يُقال أو لا يقال، فيتكلمون بشكل عاديّ. وطبعًا في البداية يبدؤون بالتّخزين، وعندما يبدؤون في الكلام يقولون كلّ شيء، فلا يعرفون ما الذي يمكن أن يقال أو لا يقال، وهذا في عمر السّنتين إلى الخمس سنوات تقريبًا، وفي هذه الحالة لا يكون الطفل متعمّدًا إفشاء أسرار الأسرة وإحراجها فيبدأ بالحكي عن كلّ شيء دون تمييز، فهنا يكون على الأسرة أنْ لا تحكي أمام الطفل أشياء خاصّة بها من الممكن أن يقولها للغير لأنّه بكلّ براءة من الممكن أن يحكي عن كلّ شيء، فالأشياء التي لا تريد الأسرة أنْ يعرفها أحدٌ يجب أن لا تُقال أمام الطفل.

ومِن الممكن – أيضًا – أنّ الأبوين ينسون أنّ الطفل أمامهم فيلتقط الطفلُ الأشياء التي تقال، ومن الممكن أن يحكي عنها، فلابد أن ننتبه لكل ما يقال أمام الطفل، ولا ينبغي توبيخُه لأنّه أفشى أسرار المنزل فقد ينتبه الطفل إلى أنّ هذه النقطة هي نقطة ضعفِ أحد الوالدين أو هُما معًا، أو عندما يرفضون منحه ما يريد فيلجأ إلى هذه الطريقة من أجل الانتقام، لهذا يجب تنبيه الطّفل دون توبيخ ودون إشعاره بأنّنا غاضبون منه، وشيئًا فشيئًا نفهمه بأسلوب بسيط حتّى يتقبل هذا الأمر، وفي حالة ما أتى الطّفل وحكى عن أمور خاصّة لشخص ما، وأخبرك أنْ لا تقولي لأحدٍ فأنت هنا عليك أيضًا أن تحترمي خصوصية الطفل ولا تخبري أحدًا بالأمر الذي أخبرك به، فعندما تحترمين خصوصيات الطفل يعمل هو أيضًا على احترام خصوصيّاتك بالتدريج، أمّا إذا تمّ أخْذ الأمر بالعنف والضرب هذا سيزيدُ من عناد الطفل، لهذا يجب التّعامل بشكل أكثر وعيًا مع هذا الموضوع، وبالتّدريج سيبدأ في نسيان الكلام، أمّا موضوع إفشاء الأسرار فهو طبيعة في الأطفال؛ لأنّهم لا يدركون ما الذي يجب أن يقال أو لا يقال، فلا تستخدمي أنت صيغة التّوبيخ.

وأيضًا حافظي على أسراره الخاصّة التي لا يجب أن يطلع عليها أحد حتّى وإن كانت أشياء تفتخرين بها، مثلًا تفوّقه أو شيء من هذا القبيل لأنّه ربّما قد يشعر بالحرج من الآخرين، ولا يريد أن تتحدّثي عن أموره الخاصّة، واحترمي خصوصياته وهكذا سيحترم خصوصياتك. وخذي الأمور ببساطة، وبالتّدريج، ودون التّوبيخ؛ لأنّه بالتوبيخ سيزيد من عناده.



الاكتئابُ الحادّ لدى أمّي انتقل إليّ

لديّ مشكلةٌ كبيرة وهي الاكتئاب، بحيث أنّني أعاني من اكتئاب حادّ، وهو حالة مرضيّة انتقلت لي من أمّي بسبب إصابتها بنفس الأمر، ولأنّني كنت الشخص الذي تفرّغ فيها مرضَها ونفسيّتها المهتزّة، منذُ صغري وأنا أرى أمّي امرأة غير طبيعية، وهو ما بدأت أعاني منه مع مرور الوقت، بحيث أنّ علاقاتي مع الآخرين سيئة، وأنا سريعة الغضب، وأشعر بالغضب بسرعة كبيرة، فأخاف أنْ أظلّ طوال حياتي هكذا وأكونَ نسخة من أمّي.

أوّل شيء لا تضعي هذا الأمرَ في عقلك، وحاولي أن تُخرِجي نفسك من هذا التّفكير، حاولي الخروجَ مع صديقاتك، وشاركي في اجتماعات، عيشي عمرك وحياتك، واخرجي خارج دائرة الأمر، فمن المُمكن أنْ نتعامل مع المرضى ونعالج المرضى لكنْ نبقى خارج الدّائرة حتّى لا نتأثّر، فدورُك أنْ تعالجي هذه المريضة وليس التّأثر بحالتها، فهذا لن ينفع والدتك أو ينفعك،

وما قد ينفعها هو تقديم النّصيحة والعلاج لها، فلا يجب أن يكون لديك ذلك الخوف بداخلك؛ لأنّك من الممكن أنْ تصابي بالمرض أو ينتقل إليك، وضَعي في بالك أنّك تأخذين أجرًا بما تقومين به، ولكي تساعدي والدتك على التعافي من هذا المرض، فلديك أجرٌ كبير عند ربّنا، فبِرّ الأمّ هذا سينفعك في دنياك، لهذا أزيلي فكرة أنّك من الممكن أن تتأذي من مرض أمّك؛ بل قولي إنّ الله سيجازيك في حياتك وسيعوّضك خيرًا على صبرك لأنّك تبرّين أمّك، وبأنّ مستقبلك سيكون مشرقًا لأنّك عالجتي أمّك وساعدتيها، ويجب أنْ تكون لديك أهداف، انظري إلى مستقبلك ونجاحاتك، اجعلي لديك خططًا حتّى لا يفكّر دماغك في المرض بل في مستقبلك، وبعدها ستتحسّن حالتك، عيشي عمرك ومرحلتك، وأدْخلي نفسَك في النّشاطات المتاحة لك.



تأخّرُ الكلام عند الطفل

لديّ طفلٌ في الثّانية من عمره، مشكلة ابني أنّه متأخّر في الكلام، بحيث لا ينطق إلّا كلمتي ماما وبابا، ولا يقول أيّ كلمة أخرى، فقط بعض العبارات غير المفهومة، فهل عليّ القلق وعرضُ ابني على الطّبيب، أم أنه لم يفتِ الأوانُ بعد؟

أوّلًا عليك أنْ تتأكّدي أنّ ابنك يفهَمُ ما يُقال له، وهل تكلّمينه كثيرًا أم لا، فالطفل الأوّل عادة في غياب الإخوة لا يتكلّم كثيرا بحكم أنّ المنزل فارغٌ إلّا من وجود الأمّ، أو ربّما لأنّك تعملي فليس هناك وقت حتّى تكلّمينه، وهناك معلومة تقول بأنّه لا ينبغي أن ننتظر حتى يبلغ الطفل عمر سنة ثم نكلمه بل يجبُ أن نبدأ في التكلّم مع الطفل منذ الشّهر الرّابع من عمره، فهذه الطريقة تعلّمه الكلام، فمثلًا عندما تغيّرين له أو تُلْبسينه ملابسه قومي بالحديث في نفس الوقت، فأيّ شيء تقومين به اشْرحيه وحدّثيه عنه كما لو أنّك تشرحين لأحد بالغ، فالطفل يبدأ في التّخزين في عمر صغيرة، لهذا في هذا العمر حاولي أن تكلّميه بشكل كبير، ولا تقلقي مادام يفهَمُ ما يُقال له، فمادام فهمُه وإدراكه جيدًا

جدًّا فهذا أمر جيّد، فهناك أطفال لا يتحدّثون لكنّهم يقومون بالتعبير عن رأيهم بالرفض أو الإيجاب فقط بتحريك رؤوسهم أو بالإشارة بأيديهم لشيء ما وهو أمرٌ جيد، ولكن حاولي الإكثارَ من الكلام، فهو فعلًا في عمر السّنتين يعتبر متأخّرًا قليلًا، لكنّه ليس التّأخير الذي يقلق؛ فالأطفال يختلفون فيما بينهم.



أكرَهُ تخصّصي الجامعي

تخصّصت في مادّةٍ في الجامعة، ووجدت نفسي لا أحبّ هذا التخصّص، ولا أجده قريبًا منّي، وفي نفس الوقت لست قادرًا على التّراجع، أو السّير قُدُمًا في دراستي، وأرى بأنّ مستقبلي ضاع لأنّني لا أريد العودة إلى نقطة البداية، وأضيّع سنتين من حياتي، فكيف أحبّ ما أدرسه مع العلم أنّني اخترته إرضاءً لمحيطي؟!

أريد أنْ أسال أكثرَ، مثلًا هل نجحت في السّنتين أم رسبت؟ وسؤال ثانٍ لماذا لا تستطيعينَ العودة إلى نقطةِ البداية؟ هل لأنّك تخافين من ضياع السّنتين أم بسبب رفْضِ أهلك؟ فأنا أقول ارْجعي من البداية وادْخلي التخصّص الذي تريدينه، وحاولي أنْ تقنعي أهلك بأنّك لا تحبّين هذا التخصّص، وإذا كنت مستصعبة ضياعَ سنتين من عمرك فأنا أنصحُك عوضَ أنْ يضيع مستقبلك في شيء لا تحبينه، فلتقومي بشيء يعود على مستقبلك بالنّفع، ففي حالة كنت قد أكملت السنتين ولم يظلّ في تخصّصك سوى سنتين فقط فحاولي إنْهاء السنتين الباقيتين، وهكذا تكونين قد حصلتِ على الإجازة التي

كانت حلمَ أهلك ومحيطك، وبعدها خذي التخصّص الثّاني الذي تريدينه، فأنت مررت بسنتين فلماذا تضيّعين نصف المسافة التي مررتِ بها؟! لهذا أكْملي كليّتك وبعدها تكونين قد تخصّصت في مادّتين واكتسبت دبلومًا آخر، وستكون لديك ثقافة أفضل، كما أنّ الزّمن يتغيّر، فمثلًا قد تحتاجين الآن التخصّص الذي تحبّينه، ولكن بعدها بسنوات ستجدين أنك بحاجة إلى الدّبلوم أو التخصّص الثاني، لهذا لا تضيعي مجهودَ سنتين، وأكملي تخصّصك وبعدها عودي للتخصّص الذي تريدينه، وهذا ما أنصحك به، بأنْ تكملي في جامعتك وبعدها قومي بدراسة ما تحبّينه، وهكذا تكونين قد أرضيت أهلك وأرضيت ذاتَك دون أن تندمي على شيء.



شخصيّتي ضعيفةٌ جدًّا

أنا شابّ ضعيفُ الشّخصية، وهذه هي مشكلتي، بحيث أعاني من ضعف الشخصية الذي أفقدني حبَّ نفسي، وجعلني أحتقرُها، وهو ما سبّب لي آلامًا نفسيّة، وأحاول جاهدًا تشجيعَ نفسي وتطويرها من أجل التخلّص من الألم النفسي دون فائدة، فما الحلّ؟

أوّلُ سؤال أوجّهه لك، هو مِن أينَ أتيتَ بالحكم على نفسك بأنّك ضعيف الشخصية؟ فلا يمكن لأحدٍ أن يقول على نفسه إنّه فاشل أو ضعيف الشخصية، أو لا يملك الثقة بنفسه، فالفشلُ هو أمرٌ عرَضيّ في موقف، فإذا فشلت في موقف معيّن فمن المُمكن أنْ تنجح في موقف آخر، لهذا لا يمكن أن نقول إنّه شخص فاشل، وإنّما فشل في شيء معيّن، فأيّ شخص معرّض إلى أن يخطو خطوة ويفشل فيها، فهناك نقاطُ ضعف نريد أن نقوّيها، ولكن لا يمكن أنْ نقول إنّني ضعيف الشخصية، فكلّ شخص له نقاط ضعف ونقاط قوة، فأنت مثلًا تشعر بأنّ نقاط الضعف لديك كثيرة، وتطغى على نقاط القوّة لديك، إذًا ما الذي نقوم به؟ نقوم بأخذ ورقةٍ وقلم، ونقوم بكتابة

النقاط الإيجابية، فعوض التركيز على النّقاط السلبية نركّز على النقاط الإيجابية، مثلًا برّ الوالدين هو نقطة إيجابية جدًّا، ومن الصواب أن تكون شخصيتك متّزنة، أي أنْ لا تكون شخصيتك قويّة جدًّا أو ضعيفة جدًّا، فمِن اتّزان الشخصية البرّ بالوالدين ومساعدة الآخرين، وهذه الأشياءُ تزيد من ثقتك بنفسك، فمثلًا مساعدة آخرين في العمل التطوّعي كزيارة الأطفال اليتامى، وزيارة المرضى، فالعمل التطوّعي يُعطيك الثّقة بالنفس، ويشعرك بأنّك إنسان مسئول وإنسان إيجابي، فالعطاءُ وعمل الخير فيه نوعٌ من اللذّة، ومن خلاله يشعر المرءُ بأنّه يقوم بإنجازٍ كبير، وهذه من نقاط القوّة من اتّزان الشّخصية، فكلّ هذه أشياء تزيدُ من شعورِك بالاتّزان النفسي.

وأنت لم تذكرْ ضعفَ الشّخصية في أيِّ شيء؟ هل لأنّك لا تستطيع أخذ القرارات أو لأنّك لا تستطيع التكلّم أمام الآخرين، أو لأنّ الآخرين يفرضون رأيَهم عليك؟ فنحن لا نعرف المشكلة بالضّبط حتّى نخبرك كيف تعالج هذه المشكلة بالتّحديد، ولكن هناك أشياء عامّة لو سرْتَ عليها ستكون شخصيتك قويّة ومتّزنة، وأيضًا أنّك في اتّخاذ القرارات ستستخير وتسْتشير بحيث يمكنك أخذُ رأي أهل الخبرة في أي قرار تريدُ أخذه، ولكنْ قبل ذلك اكتبْ مميّزات كلّ قرارٍ وعيوبَه، وخذْ كامل وقتك وبعدها تستطيع أن تأخذ القرار حسبَ المميّزاتٍ والعيوب، وبعدها تأخذ القرار بهدوء.

لا تقلْ إنّك ضعيف الشّخصية، وتعامل بعفويّة وأريحية مع الآخرين، فإذا شعرت بالسّعادة عبّر عنها، وحتّى إن شعرت بالاستياء عبّرْ عنه، أي كنْ إنسانًا عفويًّا فكلّ مَن حولنا هم أشخاص مثلنا، وهم أشخاص طيّبون، فعندما تكون وجهة نظرك هكذا ستتكلّم بطلاقة، وشخصيتك ستكون متّزنة.

الخوفُ من الصّوت العالي

لديّ ابنةٌ رضيعة، مشكلتُها أنّها تخاف كثيرًا من الأصوات العالية، وترتعب منها، بحيث أنّها تخاف من صوتِ آلة الطّحن، أو صوت الأذان في التّلفاز، أو صوت الصّراخ، وهو أمرٌ يقلقني عليها، وأخاف أنّها قد تكون تعاني من مشكلة لا أدركها.

هي رضيعة، وهذا طبيعيّ عند الأطفال أنّهم يخافون من الصّوت العالي، فالطفل يولَد بشيئين يخاف منهما، فمثلًا الطّفل قد يرى أسدًا ولا يخاف منه، وقد يرى نافذةً مفتوحة ويقفزُ منها دون أنْ يشعر بالخوف، وهناك أشياء الأطفالُ لا تخاف منها، لهذا نحن مَن نقوم بتحذيرهم منها، كالنّار والكهرباء والأماكن المرتفعة، حيوانات مؤذية، فالأطفال لا يخافون من هذه الأشياء؛ وواجبُنا هو تحذيرهم منها، ولكنّهم بالفطرة يخافون من الصّوت العالي، ويخافون من الحمل ورفعه في الهواء، وهذا الأمرُ هو أمرٌ خاطئ وغير صحّي على دماغ الطفل ورقبته، وفي الأوّل سيقوم الطّفل بالبكاء والصّراخ، ولكنّه شيئًا فشيئًا قد يألف الأمر، ولكنّه أمرٌ لا يجبُ القيام به، فمن الطّبيعي جدًّا أن تجد طفلةً رضيعة تخاف من الصوت العالي لهذا حاولي دائمًا أخذها بحضنك

حتّى تشعر بالأمان، فالطّفل الذي يخاف من هذه الأصْوات هو في الواقع طفلٌ حسّاس، ورقيق قليلًا، ومرهف الإحساس، خصوصًا عند الأطفال البنات، وإذا كنت تريدين أن تتخلّص من هذا الخوف، ستقومين بشيئين: أوّلهما أنْ تأخذيها في حضنك و«تطبطبين» عليها، فحضنُ الأمّ فيه الحنان، وثانيًا قومي بتشغيل الخلّاط وقومي بإضْحاكها والضّحك معها، فتدرك الفتاةُ أنّ هذا الأمر هو أمرٌ للضحك وليس للخوف، وإذا وجدت أن طفلتك ستبكي أغلقيه بسرعة، وعندما تريدين تشغيله شغّليه شيئًا فشيئًا، وبالتّدريج؛ حتّى تعتاد.



كيف أربّي أبنائي؟

أنا أمّ لطفليْن، أصبحت أخاف كثيرًا على أبنائي من هذا العالم الذي نعيش فيه، فهو عالمٌ مُنفتح جدًّا، مختلف كليًّا على العالم الذي عشنا فيه، وأصبح مليئًا بالأشياء الغريبة التي لا أفهمها ولا تنتمي لثقافتنا، وأخاف أن أخنق أبنائي بأفكاري ورغباتي ما يسبّب لهم النّفورَ منّي، وممّا يعيشونه، فكيف أربّي أبنائي حتّى يكتسبوا المناعة مِن هذا العالم الموحِش؟

أنتِ فعلًا لديك حقّ بخصوص أنّ الزّمن الذي نعيش فيه غيرُ الزّمن الذي مضى، والصّحيح هو أن تحاولي أن تبني الثّقة في النفس عند أبنائك، وأن تحاولي أن يكونَ لديهم تقديرٌ ذاتيّ عالٍ حتّى يقتنعوا بمبادئهم وكلامهم، ويكونوا متباهين به، فمثلًا تأتيني الكثيرُ من الاستفسارات عن الحجاب، وتقول بعض الأمهات إنّ الفتاة كبرت، ولا تريد ارتداءَ الحجاب، فما الذي يمكن أن أعمله، والفتاة تقول إنّ الأمّ مِن زمن غير زماننا، أو أنّها تنتمي لأسرة متديّنة والحلّ يكون هو أنْ تبني ثقتهم فيٍّ أنفسهم وتقديرهم لذاتهم أن يكون عاليًا، بحيث تكون القيمُ والمبادئ التي ربيت أبناءك عليها تكون

داخلية ومُقتنعة بها، حتّى وإنْ رأى الطفل ما حوله بقيم ومبادئ مختلفة، وتظهرين لهم أنّ هذا من الثّقة بالنفس ومن التقدير الذاتي، بحيث يكونون مقْتنعين ومُفتخرين مثلًا بلباسهم وبالزّي الذي يرتدونه ويكون لديهم ثقةٌ في النفس، فمثلًا يجب أنْ لا تشعر الفتاة بالنّقص لأنّها ترتدي الحجاب في وسط كلّ صديقات لا يرتدينَ الحجاب، ويرتدين لباسًا مختلفًا، لهذا عوّدي أبناءك أن يفتخروا بمبادئهم ويثقوا فيها، وأيّ مبدأ أو أيّ قيمة تريدين زرعها في أبنائك مثلًا قيمة الصدق والأمانة وفرض الحجاب؛ فحاولي إقناعهم بها بمحاورتهم، فالله لم يخلقنا لكي يعذّبنا ولم يفرض الحجابَ لكي يعذّب المرأة ويخنقها، وإنّما لكي يحافظ عليها، فحاولي إقناعهم بقيمة الأشياء بجلب أحاديث عن الصّدق وغيرها، وهكذا ستزدادُ الثقة في النّفس عند أطفالك. وهكذا حتّى وإن رأى الطّفل أنّ مَن حوله لا يقومون بنفس ما يقوم به، فلن يضرّه ذلك في شيء.



هل أعاني من الخَجلِ أو مِن انعدام الثّقة بالنفس؟

السّلام عليكم، أنا محمد، أدرس بالثّانوية، تنقصني الثّقة في النفس، فكلّما كنّا في القسم، وفتح معنا الأستاد موضوعًا للنّقاش لا أشارك فيه رغم أنّي أملك ثقافة واسعة، ولديّ ما يقال، إلّا أنّني لا أرفع أصبعي لأبدي رأيي، وحين أفعل ذلك- وهذا نادر- تخونني الكلمات، ويحمرّ وجهي، وأحسّ بسخونة تعتري جسمي، وأحيانًا أخرى لا أتكلم حتّى وإنْ كنت أملك الجوابَ الصّحيح، وحين تنتهي الحصّة ونخرج أندمُ لأنّني لم أبْدِ رأيي. أرجوكم، كيف أستطيع أن أتغلّب على هذا المُشكل؟ وشكرًا.

أوّلُ شيء قلت إنّ لديك مجموعة من المعلومات، أفليس من الحرام أنْ لا تشارك وتفيدَ غيرك، وتثبت وجودَك بهذه المعلومات! وثانيًا: النّاسُ الذين من حولنا هم أشخاصٌ مثلنا، وليسوا من كوكب آخر حتّى نخافهم، من الممكن أن يكون السبب أنّك عندما كنت طفلًا صغيرًا تكلّمت وقام أحدُهم

بالضّحك والاستهزاء من كلامك، لهذا دائمًا نقول إنّه علينا أنْ نعلّم أطفالنا منذُ الصّغر التكلّم بطلاقة والتعبير عن رأيهم بحيث يجعل هذا الأشخاص يمدحونهم ويثْنون عليهم، وهذا ما سيحصل فعلًا حتّى في حالتك، فأنتَ لديك مجموعة من المعلومات والثقافة، وأكيد أنّك اكتسبتها بالقراءة، فحرامٌ أنْ تضيع هذه المعلومات بسبب الخجل، فلو كان الخجلُ- في مثل حالتك- رجلًا لقتلته، فالخوفُ يضيع مجموعةً من الفرص، ويجعل الشخص متأخّرًا، فأكيد أنّك لو عبّرت وناقشت بحرية وأخرجت كلّ المعلومات والأفكار والإبداعات في دماغك؛ ستكون مكانتك عند المعلّم أو في الفصل كبيرةً جدًّا، ولإصلاحِ الوضع نقوم بما يلي:

أوّلًا: هناك شيء يسمّى التعرّض التخيلي، يعني قبل النوم حاول أن تغمض عينيك وتتخيّل نفسك في الفصل، والأستاذ يسألك وأنت تجاوب بطلاقة واسترسال، والأفكار مسترسلة، وأيضًا تتخيل المعلم والزملاء يثنون عليك، ويجب أن يكون هذا في مرحلةِ ما قبل النوم حتّى يتخزّن كل ذلك في العقل اللاواعي، ويقوم باستحضاره عندما تكون داخل الفصل، ودرِّب عقلك اللاواعي أن يخزّن أنّك واثق من نفسك، وبأنّك تجاوب داخلَ القسم، وهكذا مع الاستمرار سيحدُث ذلك بشكل طبيعي، وقمْ بهذا التّمرين حتّى تتحسّن حالتك.

والتّمرين الثّاني، تقوم بالاستعانة بإخوانك الصّغار؛ ضعهم في غرفة، وقمْ بالشّرح لهم، وناقشهم، وقل لهم بأنّك ستشرح لهم بعضَ النّقاط، وخذْ راحتك في الكلام، وهذا التكرار يدرّب النّفس على الكلام، فهذه الطريقة ستقوم بها بداية مع إخوانك وبعدَها مع زملائك في الفصل، وبعد أسبوع أو شهر مع المعلّم وزملائك، لهذا خذِ القضيّة بالتدريج.

والتّمرين الثّالث: تقوم فيه بمواجهة خوفك، فمثلًا عندما تبدأ في

الكلام وتلاحظ أنّ وجهك يحمرّ، وتصاب بالتّلعثُم، وتنسى المعلومات؛ حاولْ أن تركّز ولا تجاوب قبل أن تكتبها بسرعة، اكتب حتّى بعض النّقاط، وضعها في ورقة أمامك، بحيث أن الورقةَ تُعطيك اطمئنانًا نفسيًّا، بحيث يمكنك الاستعانة بهذه الورقة من أجل تذكّر بعض النّقاط، كما أنّها تعمل على ترتيب الأفكار، فالخوفُ يطيّر المعلومات.

وحاولْ دائمًا أنْ تدعو الله أنْ يحسّن حالتك، وامنح لنفسك رسائل إيجابية، قل لنفسك إنّني واثقٌ من نفسي، وإنّني أتكلّم بطلاقة، وإنّني أملك معلومات غزيرة، أنا إنسان مبدع، وأقوم بتوصيل هذا العلمَ للآخرين، فهذه الرسائل الإيجابية ستجد نفسَك أنّك تصدّقها، وأنّ الدّنيا تغيّرت معك، فتسعون في المائة من الخوف هو خوفٌ وهميّ. أنتَ فقط قمْ بترتيب معلوماتك حتّى تظهر هذه المعلومات بطريقة مرتّبة ومنظّمة.



ابني يَغارُ من أخته

ابني ذو الثّلاث سنوات يَغارُ من أخته حديثةِ الولادة كثيرًا، لدرجة أنّه أصبح عنيدًا وكثيرَ الصّراخ والبكاء، وعاد إلى بعض العادات التي قد تخلّى عنها؛ كتبليل الفراش، وطلب زجاجة الحليب بسبب عنادِه، فكيف أتعامل معه؟

كلّ الأشياء التي قلتيها عن ابنك هي أمورٌ طبيعيّة جدًّا بالنّسبة لطفل كان كلّ الاهتمام موجّهًا له لوحْده، وبعد ذلك أصبح هناك طفلٌ آخرٌ يأخذ اهتمامًا أكثرَ منه لأنّه طفلٌ حديث الولادة يحتاجُ الرّعاية والاهتمام بشكل كبير ولأنّك تعطينه كلّ وقتك لدرجةِ أنّك لا تنامين بسبب مولودتك الجديدة، وعندما كان هو أكثرَ شخص يأخذ الحنان والدّلال جاء طفلٌ آخر ليشاركه هذه الأمور، وهناك أهلٌ يقومون بأشياء أكثر مِن هذا، فأنت من الطبيعي أن تهتمّي بطفلتك الجديدة وتغيري حفاظاتها أو تقدّمي لها الحليب، وتنيميها؛ إذًا هذه كلّها أمور طبيعية، لكن هناك أهل يقومون بها هو أكثر، بحيث يقومون بتدليل المولود الجديد، ويفرحون بالمولود الجديد أكثر، وكلّ تلك الأمور لا يجب أبدًا أن يقوم بها الوالدان أمام الابن، بحيث لا يجب أنْ تُظهري لمولودتك

الحنانَ، أي تعابير الحنان والدلع أمام طفلك الآخر، فيجب القيامُ بواجبك معها، كما لو تقومين بأيّ أشغال في المنزل، فقط تغيرين حفاظاتها وترضِعينها وتدعينها تنام، وكفى، فأكثر ما يؤذي طفلك الصّغير الذي يغير ويشعر بأنْه قد جاء شخصٌ ما ليأخذ مكانته هو أنّك تعطينها الحنانَ أمامه، حاولي أن تحبّبي الطفل في أخته الصّغيرة، مثلًا أعْطِه هدايا صغيرة على أساس أنّ أخته هي مَن قدّمتها له، مثلًا أخبريه أنّه عندما كان نائمًا أنّ أخته هي من غطّته مثلًا، حاولي إظهار أنّ أخته تحنّ عليه وتحبّه، وبعدها يجب أن تحمّلي طفلك المسئولية تجاه أخته، مثلًا أخبريه بأنّه مَن سيقوم بتحميميها عندما تكبر قليلًا مثلًا، أو أنّه هو مَن يحميها في المدرسة، بحيث تنمّين لديه مشاعر الأخوة.

اجْعليه يساعدك في ابنتك، واجعليه مثلًا يختار ملابسها، بهذه الطريقة تشغلين مؤشّر تفكيره بأشياء أخرى عوضَ الغيرة الزّائدة، وأيّ تصرف غير لائق منه تجاه أخته، لا تضربيه أو تنْهريه حتّى لا يزداد العداء أكثر، واتركي الأمور تمرّ بسلاسة، فمثلًا إذا قام بتبليل ملابسه فلا تنهريه أو تضربيه، فقط غيّري ملابسه وكفى، وهذا أمرٌ طبيعيّ؛ فكلّ الأطفال يشعرون بالغيرة عند ولادة مولود جديد في العائلة، فقط أنّ هذه الغيرة تتغيّر حسب تعامل الأهل مع الموضوع، فإمّا أن تستمرّ أو تختفي، وشيء قبل الأخير.. زيدي اهتمامَك بطفلك أكثر، وأقصد به الحنان، فإذا كنت تهتمّين به أكثر فزيدي من جّرْعة الحنان، حتّى لا يشعر بأنّ أحدًا أخذَك منه، وامْنحيه بعضَ الوقت حتّى يحبّ أخته، وشيء أخير.. حاولي أنْ يشاركك في نموّ أخته، فالصّغار يكبرون بسرعة؛ لهذا حاولي إشْراكه في الأمر.



كيف أقدّم الحنانَ الذي حُرِمت منه لابْنتي؟

كبرتُ مع أمٍّ جدُّ قاسية، لا أتذكّر يومًا أنّها احتضنتني أو قبّلتني أو عاملتني كما تعاملُ الأمُّ ابنتها، فأنا لم أتذوّق يومًا حنانَ الأمّ، وها أنا اليوم كبرتُ لكنّني لا أملك ما أقدّمه لابنتي، وأشعرُ بأنّني سأكون أمًّا فاشلة؛ ففاقدُ الشيء لا يُعطيه.

لهذا نقول إنّ الأمّ من المهمّ أنْ تهتمّ بالنّاحية العاطفية للطفل، فالطفل ليس في حاجة للغذاء فقط؛ بل يحتاج للحنان أيضًا، ونسبة احتياجه للحنان نسبة كبيرة جدًّا، ربّما هناك أمّهات يعاملنَ أطفالهنّ بطريقة قاسية، لكنّها تبقى أمًّا، وعاطفة الأمومة عاطفة جيّاشة، وهي الرحمة التي وضعها الله في قلب الأمّ نحو أطفالها حتّى في الحيوانات، فمِن المُمكن مثلًا أن تكوني غيرَ قادرة على تذكّر أن أمّك كانت تحتضنك وتقبّلك وأنت طفلة، فهناك أمّهات تحتضنُ وتقبّل أبناءها عندما يكونون صغارًا، ولكن عندما يكْبرون تتوقّف عن ذلك، فالطّفل عندما يكبر لا يتذكّر تلك الأمور، وهناك نوعٌ من الأبناء يتذكّرون احتضان أمّهاتهم لهم، لكنّ نسبة القسوة طاغيةٌ بشكل كبير لدرجة لا يستطيع الطّفل تذكّر حنان الأمّ، ويغلب الجانب القاسي. ومن المُمكن أن

تكون الأمّ لها ثقافة أنّ تربية الأولاد تقف عند الاهتمام بغذائهم ولباسهم، بحيث أنّ هذه ثقافتها وما تربّت عليه وحسب، لأنّها لم تتعلّم شيئًا آخر غير هذا، وأيًّا كان هذا النوع، فحبّ أمّك إليك موجود ومنته ولا نقاش فيه، لكن ربّما يكون الأمر أنّ والدتك غيرُ قادرة على التّعبير عمّا في داخلها، فقط يجب أنْ تتأكّدي أنّ أمّك تحبّك، ويجب أن تعْذريها لأنّها لم تعبّر عن هذا الحبّ ربّما لأنّك لا تتذكّرين، أو ربما شدّتها كانت غالبةً على اللّين، وربّما نعذرها لأنّها لم تكن تعرف أنّ الأمومة هي التّعبير عن الحبّ، فأنت الْتمسي العذر لأمّك في كلّ شيء، ومادامتْ أمّك موجودة فتقرّبي لها، ويجب أنْ تعلمي أنْ لا عمر للحنان، فيمكنك الآنَ أن تأخذي الحنانَ من أمّك، ليس شرطًا أنْ تأخذيه في الصّغر، فحسب فحاولي أن تتقرّبي منها، وتأخذي منها الحنان، أو حاولي تبادلَ الأدوار معها، وقدّمي لها الحنان، وقدّمي لها معلوماتٍ عن الحنان والعطف، وبما أنّك تعرفين هذه الأمور فأنتِ ستسْتخدمينها مع ابنتك، وحاولي أن تغيّري من نفسك، وحاولي أخذَ الحنان من أمّك، وناقشيها وحاوريها في الموضوع، وانْظري لرؤيتها للموضوع، وإنشاء الله ستصبح الأمورُ أفضل، وستعطي بدوْرك الحنان لأبنائك بدون أيّة مشاكل.



ابني يَضْربني

لديّ مشكلةٌ كبيرة مع ابني الذي يبلغ الأربعَ سنوات، فهو يظهر أمامَ الناس على أنّه طفل طبيعي، لكنّه في المنزل عنيفٌ جدًّا، يستخدم معي أسلوب الشتم والضرب، لا يحترمُني مطلقًا، جرّبت معه كلّ طرق العقاب ولم تفدْ معه في شيء، وأخاف أن يكبرَ وهوَ على هذه الحالة، فكيف أتعاملُ معه؟

أوّلًا: لماذا هو أمامَ الناس يظهر بأنّه طفلٌ طبيعي، وأمامَك يضربك؟ ربّما لأنّك أمام الآخرين تعاملينه بطريقةٍ جيدة وبينك وبينه تقومين بضربه وتوْبيخه، فأنت مَن تعوّدينه على مثل هذه الأمور، أنْ يقوم بأشياء أمام الناس ويقوم بغيرها معك، وهذا خطأ بالطّبع، ومِن المفترض أنْ نعلّم أطفالنا العفويّة، فالعفويّة أمرٌ مهمّ جدًّا، فإذا كان طفلُك أمام الناس طفلًا طبيعيًّا، وبينه وبينك لا يحترمك؛ فهذا يعني أنك لا تحترمينه إلا أمام الناس، بل يجب أن تحترميه أيضًا بينك وبينه، فيجب أن توجّهيه وتؤدّبينه لكنْ ليس بالضّرب، فلا يجب أن تقلّلي من شأنه، ويجب أيضًا أن تشجّعيه وتحترميه وتقدّريه، وإذا قام بأشياءَ سيئة، أو قام بقول كلمات سيئة؛ فهذا لأنّه سمعَها،

فالطّفل يقول ألفاظًا غير جيّدة لأنّه يكون قدْ سمعها في المدرسة أو من أحدِ زملائه، أو في الشارع، وربّما سمعها من أحدٍ من المنزل، فالطفل يردّد ما يسمعُه، فإذا كان أحدٌ في المنزل يستخدم كلماتٍ سيئة فيجب منعها، فلا يجب أن تقومي أنتِ بالشيء وتطلبي منه أن لا يقوم به بدوره، فمثلًا كانت امرأة قد زارتني وأرادت أن تعرف كيف يمكنُها أن توقف ابنها عن تناول المشروبات الغازية وسألتها هل هي أيضًا تأخذ هذه المشروبات الغازية وأجابتني بنعم، فكيف يمكن لهذه الأمّ أن تأخذ أشياء وتمنعَ طفلها عنها؛ لهذا يجب أن تمنعي عنه مصدر الشّتائم، ويجب أن تعاملي طفلَك باحترام، سواء معك أو أمام شخص آخر، وهناك أنواع كثيرةٌ للعقاب والشّتم والضرب، فمن المُمكن أن تستخدمي العقاب بدون شتمٍ وضرب، عاقبيه مثلًا بحرمانه من الهدية أو النزهة، لكن لا تحرميه أبدًا مـن المصروف، أو تعاقبيه به لأنّك بهذه الطريقة تعلّمينه السّرقة، فمثلًا إذا كنتِ حنونة عليه فحاولي أنْ لا تمنحيه الرّعاية والضحك حتّى يدرك أنّ أمّه تغضب عندما يقوم بأمورٍ سيئة، وإذا لم تنفع كلّ هذه الطّرق فيجب عليك القيام بمعاقبته بطرق أكثر شدّة، ولكن لا يجب أبدًا استخدامُ الضّرب أو الكلمات السيئة، ولكن احرميه من الجوائز، ومن الأشياء التي يحبّها، وعليك دائمًا أن تتحلّي بالصبر، وأن تكوني أكثر صبرًا معه، فالأمرُ لن يعطي نتيجةً بين يوم وليلة.



أخي العاقّ

لديّ أخٌ أكبرُ منّي، كان أخي هو المدلّلَ في المنزل، والآن تحوّل إلى طفل عاق، لدرجة أنّه ينهر أمّي؛ بل حتّى في حالةِ ما ضربتْه يقومُ بضربها هو الآخر، ونحن كثيرو الشجار في المنزل، وأرى أنّ والدتي قد أرهقها بعصيانه، ووالدي متوفّي، فهل هناك حلّ ليعود للطّريق الصحيح؟ مع العلم أنّه أصبح يدخّن السجائر وهو في الثّالثة والعشرين.

ذو ٢٣ عاماً ليس طفلًا عاقًّا؛ هو إنسانٌ عاق، وهنا نوجّه رسالة إلى كلّ الأشخاص الذين يقولون بأنّ آباءهم يكرهونهم، فيجب أنْ ينتبهوا لأمر مهمّ، وهو برّ الوالدين، فأخوك هذا يجب أن تنبهينه إلى هذه النّقطة، وللعقوبة الكبيرة في حال عدم فعلها، فـ٢٣ سنة يجب أن يكون قد تخرّج من الجامعة في بداية مستقبله الذي تنتظره فيه الوظيفة والزّواج والأبناء، وكلّ الأشياء المصيرية في حياته هذه متعلّقة بشكل كبير برضا والدته عنه، فرضا الأمّ يأتي بعد رضا الرّب، فهذه نقطة يجب أن ينتبه لها، ويجب أن ينتبه لها كلّ شخصٍ في مرحلة المراهقة، أو في مراحل أخرى، لهذا عليك أنت أنْ تخوّفيه،

وتخْبريه بأنّ عقوق الوالدين سيسبّب له مشاكل كثيرة، ولنْ يستطيع أنْ يفلح لا في الدّنيا ولا في الآخرة لأنّه عاقّ لوالدته، وقومي أنت بدوْرك كأخت أنْ تحبّبيه وتقرّبيه من أمّه، مثلًا أخبريه بأنّها قامت بانتظاره للعشاء أو للغذاء، أو أنها تريد أنْ ترى فيه أمورًا جيدة، فيجب أن تحسسيه أنّ أمّه تحبّه وتتمنّى له الخير، وتريد الصّالح له، سواء أكان في وظيفة أو زواج، ولأنّه لن يجد مَن يحبّه أو يهتمّ به أو يريد مصلحته؛ أكثرَ من أمّه، فرغّبيه في أمّه، وفي نفس الوقت أرْهبيه، مثلًا أخبريه أنّها تحبه وأنّها تدافع عنه مثلًا وأمور مثل هذه الأمور، وأيضًا قومي بترهيبه مثلَ أنّ ما يقوم به تجاه أمّه سيعاقَب عليه في حياته، وأيضًا سيلقى نفسَ المعاملة من أبنائه، وكما يعمل سيلاقي، وبالطبع فإنّ الله لن يرضى عنه، وآخرة الأمر جهنّم؛ لأنّ عقوق الوالدين من الكبائر.

وعندما تشتغلين على هذه الأمور سيبدأ أخوك بالتحسّن، وستبدأ علاقته بوالدته بالتحسّن، وحاولي أنْ تعالجي مشكلة السّجائر، فالسّجائر لوحدها كارثة كبيرة تدمّر الصّحة، وتدمّر أشياء اخرى، فقومي بتقريبه أكثر من أمّك، ومنك أيضا؛ حتّى تكون للنّصيحة جدوى كبيرة، ويجب أنْ يكون لديه هدف إيجابي بأن يكون إنسانًا ناجحًا في حياته، وهذا الهدف الإيجابي سيجعله يتخلّى عن السلبيات وينشغل بالأشياء الإيجابيّة، ويحسّن من أسلوبه.



أعاني من الشّك

السّلام عليكم، أنا شابّ أبلغ من العمر 29 سنة، مشكلتي أنّني دائمُ الشّك والقلق، أحسّ بأنّني أعاني من مشكلة صحيّة، ولكنّني لم أستطِعْ تحديدَ نوع المرض الذي أعاني منه، وقد قمتُ بالعديد من الفحوصات التي أظهرت بأنّني بخير، ومع ذلك لا أزال في شكّ دائم، وعندما أقرأ عن مرضٍ معيّن أربطه بحالتي، ماذا يمكنني أنْ أفعل للخروج من هذه الحالة؟

هذا لا يسمّى شكًّا أو قلقًا، هذا مرضٌ يسمّى بالوسواس القهري، وهو وسواس قهريّ ضدّ المرض، وأوّلًا يجب عليك أنْ لا تخاف من الموت، فالموت ليس مشكلة فكلّنا سنموت يومًا ما، فكلّ نفس ذائقة الموت، فيجب أن نتقبّل الموت لأنّه الحقيقة الوحيدة في الدنيا، فالموت حقّ، ويجب أن نتقبّله كما هو، مثلًا أنت لديك ٢٩ سنة خذِ الأمر ببساطة، فهناك حديثٌ يقول "اللّهم أحْيني إذا كانت الحياة خيرًا لي، وأمتني إذا كان المماتُ خيرًا لي"، فكلّ

أمر فيه خير نتمنّى من الله أن يأتينا إياه سواء كان حياة أو موتًا، فالله هو الأدْرى بالخير، وادْعُ الله أن يكتب الخير أيًّا كان، والله هو أرحم الراحمين، ففكرةُ الخوف من الموت يجب أن تطردها من فكرك نهائيًّا، فكلّنا ميّتون، فلا باقٍ إلّا وجهُ الله تعالى، فحتى إذا كنت تفكّر في آخر شيء من المُمكن أن يقعَ للإنسان، فهذه ليست بمشكلة لأنّ هذا الأمر سيقع عاجلًا أم آجلًا، وسيحصل للجميع، ولا أحد يستطيع الهروب منه، فقد أموت اليوم أو بعد مائةِ سنة، ولكنّ الموت حقيقة واحدة، فيجب أن يشغلك أنْ تعيش عمرك في الطّاعة والخير، وليس أن تشغل دماغك بالموت أو الخوف من الموت.

أمّا الفوبيا من المرض، فهل هو بيدِ شخص ما؟ لا إنّه بيد الله، وفي المرض تكتب لنا الحسنات، فهو مؤلمٌ.. طبعًا مؤلمٌ، ولكن الحمدُ لله على كلّ شيء، لهذا فنحن نريد أنْ ننمّي لدينا نعمةَ الحمد، فيجب أن نحمدَ الله في السّراء والضّراء، فأوّلًا أنتَ عرفت الآن أنّه يجب أنْ نحمد الله في كلّ شيء، فهذا ما تطلق عليه الشكّ أو القلق هو ما يسمّى بالوسواس القهري، فأنت لستَ مريضًا؛ إذًا انتهى الموضوع، لهذا كلّم نفسك وقل إنّني ربّما أبالغ في الأمر، ولديّ وسواس المرض، ولكنني لست مريضًا، وهكذا حاول أنْ تشغل نفسك بالعمل التطوّعي بأشياء أو بهدف في حياتك، فـ ٢٩ سنة من الممكن أن تكون متزوّجًا، ولديك أبناؤك، لهذا اشغل نفسك بأبنائك واهتمّ بهم، علّمهم، وخذْهم إلى النادي، والعب معهم، اهتمّ بوظيفتك، واهتمّ بدراساتك العليا إذا كنت تدرس، يعني اهتمّ بالجانب الإيجابي في حياتك، وعندما يأتي الوسواس فلا تحاول أنْ تطاوعه وتسايره، ولكن حاول أن تأخذ قسطًا من الرّاحة، ولا تشعر بأنّك مريض وتساير وسواسك ومخاوفك حول المرض، فهناك العديدُ من الأشخاص المصابين بالوسواس يعيشون في الخوف والرعب على أساس أنّهم يعانون من المرض وصرفوا

مبالغَ كثيرة في الفحوصات ووجدوا أنّهم لا يعانون من شيء، عندما يأتيك هذا الوسواس مرّةً أخرى حاربه، واعلم أنّ المرض عندما يكون حقيقيًّا فهو يتطوّر وتتطوّر أعراضه، وبما أنّ أمورك عادية فحاول أن تقنع نفسك أنّه فقط مجرّد وسواس، وأقنع نفسَك بالأمر، وفي حالة لم تستطعْ فيمكنك زيارة طبيبٍ مختصّ، وسيخبرك بأنّه لديك وسواس قهري من الموت أو المرض، وسيساعدك على علاج هذا المرض بعلاج سلوكي أو علاج دوائي.



أفكّرُ في الانتحار

أنا فتاةٌ يائسةٌ من الحياة، أقدمتُ على محاولة الانتحار مرّتين، وفشلتْ المُحاولتان، ومازلت أعيشُ في نفس الدوّامة، وأفكر في طريقة أخرى للانتحار، فقدتُ حبّي لنفسي، ولِذَاتي، وللحياة، ولا أدري كيف تحوّلت إلى هذه الإنسانة، مع العلم أنّ والديّ يعملان المستحيلَ حتّى أحافظ على حياتي، لكنّ حالتي النفسية مُنْهارة، فهل هناك طريقةٌ تعيدني لحياتي السابقة؟

هناك جانبٌ انتبهتُ له في سؤالِك؛ تقولين فيه أنّ والديك يقومان بالمستحيل من أجل المحافظة على حياتك، وهي نقطة مهمّةٌ أثارت انتباهي، يعني أنّهم لم يقصروا في حقّك، إذًا ماذا بك؟ لهذا لو من المُمكن أن توضّحي الأسباب التي جعلتك تكْرهين الحياة، وجعلت نفسيّتك تنهار بالرّغم من أنّ والديك جيدان معك، ويتعاملان معك بشكل رائع، فما الأسباب التي ستجعلك تُقْدمين على الانتحار، فما الذي يجعلك تهتزّين بهذا الشّكل،

وتفقدين ثقتَك بنفسك، وتهتزّين في حياتك، فهذا كفر.. فنحن نعلم أنّ المنتحر يدخل جهنّم، أيضًا أنت لست إنسانة تنفقُ على عشرة أولاد مثلًا، أو امرأة مطلّقة وترى أبناءها يموتون من الجوع ولا تدري ما الذي ستقوم به وتفكّر في الانتحار! بالرّغم من أنّه ليس هناك سبب أو مبرّر للانتحار، ولكنْ كثيرًا ما نسمع أنّ حالات الانتحار تحدُث بسبب الأزمات الاجتماعية الصعبة؛ لكنْ أنت لديك راعٍ وهما والداك، وتقولين بأنّهم يحاولان قصارى جهدهما معك، يعني الأمور الأساسية التي تجعل الشّخص يُقدم على الانتحار غير موجودة، إذًا فهل السّبب كثرةُ الرّعاية والاهتمام هو ما يجعلك تُقْدمين على الانتحار؟ بحيث من كثرةِ الرّفاهية تشعرين بأنّ الدنيا لا قيمة لها، مع أنّني لا أرى أيّ سبب قد يدفعك للانتحار، فأنت فتاةٌ في عمر الزّهور، ضعي أهدافًا أمام عينيك، حاولي التقرب من الله حتّى تصبحي قويّة، وتزيد ثقتك بنفسك، اعرفي نعمةَ الوالدين في حياتك فهي نعمةٌ كبيرة جدًّا، خذي ورقة وقلمًا وقومي بكتابة النّعم التي تملكينها على الورقة، أنّك مسلمة ولديك والدان، والعلمُ والتعلّم، أيْ عدّدي كلّ النّعم أمامك حتّى يكون تفكيرُك إيجابيًّا وليس سلبيًّا، وَضَعِي هدفًا أمام عينيك، فكلّما كان لديك هدفك كلّما عشتِ أكثر، والتفاؤل وحسنُ الظّن بالله هو عبادة، فالله لم يخلقك عبثًا؛ بل خلقك من أجْل دورٍ ما في الحياة، فقومي بكلّ الأدوار المَنوطة بك، فالإنسان الذي ليس لديه أهدافٌ وأمل وثقة بالله؛ سيُحيط به اليأس من كلّ جانب.

وقومي بأعمال تطوعيّة، فهي تزيد من ثقتك بنفسك، لهذا ابحثي عن جمعيات خيريّة، وقارني نفسك بهؤلاء النّاس المحتاجين والمرضى حتّى ترين النّعم التي تملكينها، وتحمدي اللهَ عليها، زوري جمعيّة أمراض السرطان والمستشفيات بشكل عام، حتّى تشعري بنعم الحياة التي تريدين أن تنْهيها بيديك، فلكلّ أجلٍ كتاب، وهذا أمرٌ معلومٌ عند الله سبحانه وتعالى، أَعْطِ

صدقاتٍ، وساعدي الأطفال اليتامي وأَعْطِ الحنان للآخر، فالحياة هي أخذٌ وعطاء، وركّزي على هذه الأمور، والتي ذكرْناها، واشغلي نفسَك بكلّ ما هو نافع حتّى تتخلّصي من هذه النظرة التشاؤمية. وأريد أنْ أسألك سؤالًا: هل تعانين من أيّ مرض نفسي؟ فالاكتئاب الشديد من المُمكن أن يؤدّي للانتحار، وإذا كان الأمر هكذا فعليك زيارةُ طبيب مختصّ وتخبريه ما تعانين منه، ربّما تعرّضت لصدمة نفسية معينة، لهذا حاولي زيارة طبيبٍ مختصّ إذا كنت تعانين من أيّة مشاكل نفسيّة.



ابني لا يريد تعلّمَ الصّلاة

لديّ ابنٌ يبلغ من العمر عشْرَ سنوات، مشكلتُه أنّه لا يريد تعلم الصّلاة بالرّغم من إصراري على ذلك، ويقوم بالغشّ في الصّلاة، ويتركها بمجرّد أن أغيب لدرجة أنّني أضربه على الصّلاة دون فائدة، وأخاف أن يؤثّر ذلك عليه مستقبلًا ويكون شخصًا عاصيًا، فما الحلّ؟ وما الطّريقة لتحبيب ابني في الصّلاة؟

هناك حديثٌ عن الرسول- صلّى الله عليه وسلّم- يوجّه أنْ نعلم أبناءنا الصّلاة على سبْع سنوات، ونضربَهم على عشر سنوات؛ لهذا يجب أنْ نرى أوّلًا هل علّمت ابنك الصّلاة في سبع سنوات؟ إذًا لو علّمت ابنك الصّلاة عند سبع سنوات فيجب أن تبدئي في الشدّة عليه وهو في سنّ العشر سنوات، لكن إنْ بدأت في تعليم ابنك الصّلاة وهو في عمر التّسع سنوات فيجب أن تبدئي بالشّدة وهو في عمر اثنتي عشْرَة سنة، وهذا جانبٌ جدٌّ مهمّ يجب أنْ لا يغفل عنه الآباء، وهي أنّ هناك مدّة الرّسول عليه الصّلاة والسّلام قال لنا عليها؛ وهي تلك الثلاث سنوات ما بين سبع وعشر سنوات، لهذا انْظري متى بدأت

بتعليم طفلك الصّلاة، فلو بدأت في السابعة فيجبُ أن تبدئي في الشّدة والمحاسبة في عشر سنوات، ولو بدأت في تعليمه في سنّ الثامنة فنحاسبه في إحدى عشرة سنة وهكذا، فيجب أن تراعي المدّة، وبعدها تتصرّفين، ولكن إنْ بدأت في تعليمه الصّلاة في تسع سنوات، فيجب أن تعطيه فرصةً، وحاولي تحْبيبه في الصّلاة كأنْ تكون هناك جوائز لو ذهب للمسجد، فمثلًا بما أنّه ولد، فيمكنك تشجيعه على الذّهاب إلى المسجد، وتعطيه مالًا ليشتري شيئًا لنفسه وهو عائدٌ من المسجد، ومثلًا إذا استمرّ أسبوعًا في الصّلاة، فامْنحيه شيئًا يطلبه أو يحبّه، كرحلة أو لعبة، فهذه هي الجائزة لو انتظم مدّة أسبوع أو أسبوعين، وهكذا... وإذا كان هناك إهمالٌ فتكون هناك عقوبات، وإذا كان له أخ صغير فشجّعيه على أخذه للمسجد مثلًا، وهكذا تعلّميه تحمّل المسئولية، حتّى يحبّبه في الصّلاة، وهنا سيشعر بأنّه أستاذ، وأنّه رائع، والأكثر أنّه سيعلّم أخاه، وتزيد ثقتِه بنفسه.

ويجبُ تحبيبه في الله، وشرح الصّلاة له، وأنّه لأنّنا نحبّ الله فنحن نصلي من أجل مناجاته والتقرّب منه والتكلّم معه، فالصّلاةُ هي مناجاةٌ لله عزّ وجلّ، وحاولي أن تحكي له قصصًا، مثلًا عن أسماء الله الحسنى، وأنْ تحكي له قصصًا عن لطف الله بنا، ويمكن أن تحكي له قصصًا عن عصرِ الأنبياء، وكيف أنّ الله نصر رسله، وعنْ أناس صالحين كيف كان الله معهم، وممكن أن تحكي له قصصًا من داخل البيت، مثلًا بعض المواقف التي حدثت معكم في المنزل أو معه هو بالذات، وكيف أنّ الله نجّاه في العديد من المواقف، وأنّ الله نجّاه لأنّ الله يحبّه، فحاولي أن تشرحي له بعضَ الآيات القرآنية الجميلة، التي فيها حنانٌ من الله، وأعْطيه أمثلة، وحاولي سردَ هذه الأشياء لتنمّي فيه حبَّ الله- عزّ وجلّ-، وهكذا سيبدأ هو في الذّهاب للمسجد بما أنّه أحبّ الله.

ابنتي الصّغيرة عنيدةٌ وكثيرةُ الحركة

لديّ ابنة تبلغُ من العمر أزيدَ من سنتين ونصف، منذ ولادتها وهي صعبة التّربية، لكنِ الآن وهي في هذا السّن؛ فقد تحوّلت لطفلة عنيدة جدًّا وصعبةِ المراس، بحيث أنّها لا تجلس في مكانها من حينِ استيقاظها، وهي تتحرّك وتجري وتخرب، والأكثر من هذا أنّها عنيدة، وفي حالة لم أقدّم لها ما تريد تبدأ بالصّراخ، كما أنّها عنيفةٌ في المدرسة، وتضربُ رفقاءها، أصبحت تتعبني كثيرًا، ولم أعدْ أستطيع التّعاملَ معها بشكل سليم، فكيف يمكنني التّخفيف من حدّتِها؟

بالنّسبة لكثرة الحركة، فيجبُ على الأمّ أن تحاول أن تمنع عنها بعضَ الأشياء، فمثلًا إذا كانت تُعطيها الهاتفَ المحمول حتّى تلعب به فهنا يجب عليها منعُها من أخذه، وإذا كانت ترى أشياء فيها عنفٌ كالرّسوم المتحركة، فيجب أن تتوقف عن مشاهدةِ تلك الأفلام الكرتونيّة؛ لأنّ هذه الأشياء هي التي تتسبّب لها في الحركة الكثيرة، أو الحركة الزائدة، ويجب أن تحاول الأمّ

أنْ لا تنفعل عليها خصوصًا وأنّه بالتّأكيد بسبب شقاوتها الزّائدة أنّها تقوم بضربها والانفعال عليها، وهنا أقول لك حاولي عدمَ ضرْبها أو الانفعال عليها، ويجب أن تكوني هادئة معها، وفي حالة ما طلبتِ الفتاة شيئًا ما، ورفضت الأمّ ذلك؛ فيجب أن توصل لها الفكرة بالهدوء وليس باستعمال العنف أو الصّراخ، ويجب أن لا تقدّمي لها الشيء الخاطئ، مثلًا إذا طلبت منْك شيئًا لا يناسبها أو لا يناسب عمرها فيجبُ أن ترفضي الأمر، لكن بهدوء، وحتّى إنْ بكت على الأمر فيجب تركُها تبكي، مع المحافظة على الهدوء، ويجبُ معرفة أنّ الطّفل عندما يمارَس عليه الضرب، فهو بدوره يصبح راغبًا أيضًا في ممارسة الضّرب على الآخرين، لهذا يجبُ الابتعاد بشكل نهائي عن الضرب، بحيث أنّ الطّفلة تصبح مكبوتة داخليًّا، فمثلًا في حالة إذا والدتها عنّفتها أو ضربتْها، أو والدها قام بالأمر، أو أيّ شخص أكبر منها، فهي لن تستطيع أن تضربَ الأشخاص الأكبر سنًّا، لكنّها ستقوم بضرب الأطفال في مثل سنّها، فالطفل عندما يتعرّض للضرب، فهو يأخذُ طاقةً سلبية، ويبكي ويحزن على الأمر، ومن أجل تفريغ هذا الضرب يقوم بضرب مَن هُم في سنّه، ويتنمّر عليهم، ومن المهمّ جدًّا أنْ نقوم بالدّعاء بالهداية للأطفال، فانظري إلى طفلك ما هي مشكلته، وقومي بالدّعاء له، ويجب عدم التعصّب وعدم ضرب الأطفال، ويجب توجيه الأطفال في حالةِ ما لاحظت أنّ هناك أشياء خاطئة، فقومي بتوجيه أطفالك، ويجب أن تمنعي حصول ذلك الخطأ، ودائمًا عندما تمْنعين عنها أمرًا ما فلا بأس بمنعه لكن بهدوء، واتركيها تبكي، وعندما تبكي وترى أنّ بكاءها أو تمرّدَها لا يجدي نفعًا في حصولها على ما تريد؛ ستتوقّف عن البكاء في مثل هذه الحالات، هذه هي النقطة الأولى، أمّا النّقطة الثانية، فعندما تتوقّفين عن استعمال العنف والضرب معها، فهي ستتوقّف بدورها عن استخدام العنف والضرب مع

رفقائها في الحضانة، كما أنّها لن تتشبّث بعنادها وبعصبيتها، ولن تستخدم العناد مع رفقائها.

وهناك نقطةٌ أثارت انتباهي هنا أيضًا، فطفلتك عمرها سنتان ونصف فقط ومع ذلك تأخذينها للحضانة، فهي في هذا السنّ بالطّبع لا تذهب من أجل التعلّم أو القراءة، لهذا من الأفضل أنْ تبقى معك في المنزل وتأخذ من حنانك، فهي بذهابها للحضانة قد فقدت حنانك بشكل مبكّر، خصوصًا وأنّنا لا نعلم منذ متى وأنت تأخذينها إلى الحضانة، فأنت لو كنت مضطرّةً بسبب ظروف العمل فيجب اختيار حضانةٍ جيّدة، بها معلّمون جيّدون، ولا يستخدمون معها العنف، ويجب عدم تركها لساعاتٍ طويلة، ولكن إذا لم تكوني مرتبطة بأيّ عمل فيجب تركها في المنزل معك لأنّها في هذه الفترة في حاجةٍ إلى حضنك، ولحنانك أكثر.



فقدانُ الثّقة في النفس

أنا فتاةٌ أدرسُ في مستوى الثّانوي، رسبتُ خلال السنة الأخيرة من الثانوية، ومنذ رسوبي وأنا أتلقّى اللّوم والقطيعة من أهلي، والكلّ يلومني، ويعاملونني معاملة سيئة، لدرجة فقدتُ بها الثقةَ في نفسي، وأصبحتُ أحتقر نفسي، وأصبحت أفضّل الابتعادَ عن أعين الآخرين حتّى لا أتعرّض لهذه المعاملة السيئة، فكيف أعود كما كنت؟

بالنّسبة للأهل عندما يكون أحدُ أبنائهم ضعيفًا في الدراسة، فمِن المفترض أن لا تكون هناك قطيعة، أو لوم شديدٌ للإبن لأنه يأتي بنتيجة عكسية، نعم لا بدّ أن يكون هناك حزم، ولكنْ في نفس الوقت يجب أن يكون هناك تحفيز، ولا يكون هناك لوم شديد لأنها رسبت وضاعت عليها سنة، ولكن ليس من المتوقع أن تكون ردّةُ فعل الأهل إيجابية، أو أن تظهرَ عليهم علامات الفرح، وأنا الآن أوجّه رسالة أوّلًا للفتاة، وأقول لها إنكِ قمتِ بأمر خاطئ، وهو ما يجعل الأهل يحزنون عليك لأنك الآن ضيعت سنة من حياتك، ولهذا عليك أنْ تثبتي لهم أنّك إنسانة ناجحة، وإنسانة جيدة، وأنّ ما

وقع خطأ إمّا بسبب الإهمال أو عدم المراجعة لا يمكن أن أحدّد أنا السبب، ولكن أنت تسْتطيعين معرفةَ السّبب الذي جعلك تكرّرين السنة، وتعرفين ما إذا كان التقصير منْك أو مِن قدراتك، وإذا كان مسْتواك ضعيفًا فيمكنك أخذُ بعض الدروس الخصوصيّة، ولكن إذا كان تقصيرٌ منك لأنّك ذكية، ولكنّك لم تكوني مجتهدة؛ فالحلّ هنا هو أنْ لا تهملي دروسك، وأنْ تحضري جيدًا لدراستك، فالحلّ بالتأكيد هو عدم إهمال الدروس، بحيث أنّك عندما تعالجين سبب رسوبك، فنحن الآن نكون قد تخلّصنا من المشكلة من جذورها، وبعدها ستنجحين وتتفوقين، وهنا الأهل لن يلومونك؛ بل على العكس سيشجّعونك ويفرحون بإنجازاتك، وستنهال عليك كلمات الشّكر، لهذا ستزداد ثقتك في نفسك، لهذا انْظري هل هذه هي قدراتك؟ وهل هذا هو قدرُ ذكائك؟ وبعدها حاولي أنْ تنمّي من مستواك وقدراتك في الدروس، مثلًا ابْحثي عن أستاذ يعلّمك بطريقة سهلةٍ أو مبسطة، أم أنَّ السبب هو أنّك ذكية وتفْهمين ولكنّ رسوبك حدثَ بسبب استهتارك وإهمالك، فمهما كان السبب حاولي حلّ المُشْكل، وهكذا ستحسّنين من مستواك، وستُفْرحين أهلك، فشدّ الأهل عليك كان من أجل مصلحتك ليس لشيء آخر، فكلّ ما يفعلونه هو من أجل مصلحتك، ولأنّهم يحبّونك.

أمّا الكلمة التي أوجّهها للأهل، يمكننا اللّوم والحزم، ولكن أيضًا يجب أن يكون هناكَ تحفيز وإعطاءُ فرصة لهذا الإبن أو الإبنة، فاللّوم الشديد يحطم، فمن المُمكن أن يكون الأهل يحبّون أطفالهم ويتمنّون لهم الخير، ولا يعادونهم؛ فهُمَا الأبُ والأمّ، لهذا ننصحهم بأنْ تكون النصيحة التي تقدَّم للأولاد فيها القليل من الشدّة، ولكن في نفس الوقت يكون فيها لينٌ وتحفيز، وأنْ يلاحظوا ردّةَ فعل الأبناء الذين يفقدون الثقة في النّفس بسبب اللوم الذي حطّمهم؛ لأنّهم قالوا عن الإبن إنّه غيرُ ناجح، فهذا ما سيعتقده عن

نفسه، والخلاصة أنّ اللّوم الزائد يأتي بنتائج عكسيّة، طبعًا حتّى وإنْ كانت نيّتهم جيّدة من أجل تحفيز الطفل على التفوّق والدّراسة، لكنّ كثرةَ اللوم تجعل الطفل يشعر بأنّه إنسان فاشل، لهذا يجب أن ننتبه لهذه النّقطة، وثالث شيء هو أنْ يروا ما هي المشكلة من جذورها، ويساعدوا ابنتَهم على حلّها، هل هي في حاجة إلى دروس الدّعم؟ هل تحتاج لوقت أكثر من أجل المراجعة؟ هل هي محتاجة لتحفيز منهم؟.. فيجب أن يأخذوا بيدها ويساعدوها على إيجاد حلّ، ويتعاون الأبوان مع ابنتهم، ويخبرونها بأنّ نجاحها هو نجاحهم، وبالرّغم من الشّدة واللّوم فلا بدّ أن تكون معها عبارة أنّني ألوم من أجل مصلحتك، أنا أريدُك أن يكون لديك هدف، وتكوني شخصًا طموحًا، وللمرّة المليون أقول إنّه ليس هناك شخص سيحبّنا بقدر والدنا أو والدتنا، حتّى وإنْ كانوا يضغطون علينا بشكل زائدٍ عن الحدّ فيجب أن نفهم نيّتهم تجاهنا، وهي الحبّ، ولكنّ الأسلوب قد يكون خطأ... ولكنّ النية الأساسية أنّهم يريدون مصلحتنا ويحبّوننا.



ابني يُقاطعني

لديّ ابنٌ في سنّ المراهقة يقاطعني لأيّام طويلة في حالةِ ما تشاجرنا، أو نهرْته، أو تخاصمت معه لسببٍ من الأسباب، بل يعاملني كما لو أنّني غير موجودة في المنزل، وتصرّفُه هذا يؤذيني، ويُشعرني بالغضب والحيرة، فكيف أتصرّف معه؟

أنا أريد أوّلًا أن تكون شخصيّتك أقوى من ناحية التّعامل مع ابنك، فمن المفترض أنّ الآباء مَن يعاقبون أبناءهم بالمقاطعة والأبناء مَن يرفضون الأمر، وليس العكس، فهُم يريدون أيّ شيء إلّا أنْ يخاصمهم، أو يقاطعهم الوالد أو الوالدة، وهذا أمرٌ مهمّ، فكيف تكتسبين هذه الطّريقة، هي أنْ تكوني في تواصل دائم جيّد مع أبنائك، وأنْ يكون هناك مدح وتحفيز وحوار ومناقشة واحترام لرأيّ الأطفال، أنْ يكون هناك حبّ ومودّة بينكما، بحيث يكون الأبناء مشتاقين لأنْ يتحدّثوا معك، مشتاقين لأنْ يحكوا لك ما الذي مرّ عليهم خلال اليوم في المدرسة، بحيث يصبحون متلهّفين من أجل العودة إلى المنزل، ويحكون لك عن كلّ شيء، وهذا أمر مهمّ جدًّا.

ومِن المُمكن للوالدين عندما تكون العلاقة جيّدة بهذا الشكل، وفي

حالة ما شعروا بأنّ ابنهم أخطأ في شيء ما، يخبرونه بأنّهما لن يكلّماه لأنّهما غاضبيْن منه، وهذا هو ما يجب أن يحدث، وهنا يبدأ تهافتُ الأبناء على ارضاء الوالدين، ولهذا سيقوم الإبن أو الإبنة بكلّ الأمور التي تسعد الوالدين من أجل أن ينالوا رضاهم، وليس العكس، وفي حالتك هذه لا أدري ما الذي ينقصك هل هناك نقصٌ في قناة التواصل بينك وبين ابنك، بحيث دائماً هناك أوامرُ ونواهٍ، مما يجعل ابنك يرفض أنْ يراك حتّى لا يسمع لائحة الأوامر الطويلة العريضة، فقد يكون هذا سببًا، لهذا حاولي أن تراجعي نفسك. ومن المُمكن أن يكون السّببُ أنّك لا تعطينه الأوامر، ولكن ليست هناك قناةُ تواصل بينكما، بحيث لا يشعر بأيّ توجيه ورعاية أو حنان من قبلك، لهذا حاولي أن تقدّمي له هذه الأشياء حتّى يرتبط بك، فبالطّبع لو ارتبط بك فهو حينَها لن يستطيع مخاصمتك أو الابتعاد عنك، بالعكس فأنت لو قمتِ بمخاصمته أو غضبتِ منه؛ فإنّه سيبادر من أجل مصالحتك، فحاولي أن تلتزمي بهذه الأشياء، وحاولي أيضًا أنْ لا تكون هناك ليونةٌ زائدة عن الحدّ، أو ضعف؛ حتّى لا تحسسيه بأنّك ضعيفة لأنّه قاطعك، حتّى لا يتعوّد على هذا حتّى لا يصبح موضوع هجرانك بالنّسبة له أمرًا سهلًا عندما يكبر، لهذا حاولي أنْ تبحثي عن السبب، فمن الممكن أنْ تكوني أنتِ مَن تجعلينه يتركك أو يهجرك بكثرة اللّوم أو كثرة التوجيهات الشّديدة والمتكررة، فما يقوله المراهقون هو أنّني سئمت سماع أسطوانة أمّي الصّباحية التي تكرّر فيها كلّ اللوم، فكثرة هذه الأشياء تنفّر الشخص، فالتوجيه يجب أن يكون بطرقٍ لطيفة وليس بطريقة اللّوم، فيجب أن نوجّه باللّين.



أكرَهُ أبي

أبلغُ من العمر 21 سنة، مشكلتي أنّني أكره أبي وأمقته لدرجة لا تتصَوّر، وأعتقد أنّه يبادلني نفسَ الشّعور أو أكثر، لأنّه السبب وراء إحساسي بهذا الإحساس تجاهه، فمنذُ صغري وهو يعاملُني بطريقة سيّئة للغاية؛ ينهرني ويضربني ويشتمني بشتائمَ لا يجب أن يقولها والدٌ لأطفاله، وخصوصًا إذا كانت فتاة، ومازالت العلاقة متوتّرة إلى الآن، ولا يصرف عليّ، فقط أمّي مَن تشتري حاجياتي ودائمًا ما يهدّدني بأنْ يخرجني من المدرسة، أو يطردني من المنزل لدرجة أصبحتُ أتمنّى موته، فكيف أتخلّص من هذا الكابوس بحياتي؟

أريدُ أوّلًا أنْ أرسل رسالةً للأب، للأسف إنّ هناك مربّين سواء أكانوا آباء أو أمّهاتٍ يستخدمون أساليبَ تربية خاطئة تمامًا مع أولادهم، ويجب معرفة أنّ الطفل يعتمدُ على ما يصدُر من الأب والأمّ، بمعنى أنّ الأب إذا أظهر لأبنائه حنانًا ورعاية وتعبيرًا عن الحبّ والتّقدير والاحترام، فهذا ما

سيستقبله الأبناء أيًّا ما صدر من الأب أو الأمّ على حدّ سواء، فالأطفال ليس لديهم علمُ الغيب فهم يتصرّفون على حسب ما يشاهدون أو ما يظهرُ لهم، وهذا الجانب مهمّ جدًّا، فالكثير من الأولاد والبنات يشتكون أنّ آباءهم وأمهاتِهم لا يحبّونهم بسبب تصرّفات الآباء، وقد تكون الحقيقة عكس ذلك، فقد يكون الأب يحبّ أبناءه والأمّ كذلك، فهل يمكن للأبوين أن يكرهَا أبناءهما!! فهذا غير واردٍ طبعًا، وهذه الحقيقة والواقع. لكن كيف يعرف الأولاد أن آباءهم يحبّونهم، فهم لا يعلمون الغيب، لهذا على الآباء أن يظهروا المعاملة الجيّدة والاحترام والتقدير، عقاب في المعقول، توجيه، وأخذ الأمور من الوسط، لا هو دلالٌ زائد ولا هو شدّة زائدة، أمّا العقاب الزائد والشدة الزائدة وإظهار الكره والشّتائم، والضّرب والمنع من المصروف أو تهديدات كالطرد من البيت وأشياء مثل هذه فظاهرُها الكره، وعدم الحبّ، فلابد من الإنتباه إلى هذا الأمر من قِبَل الآباء، فقد يقومون بهذه الأفعال من دون قصدٍ وبسبب عدم فهمهم لأصول التّربية الصحيحة، نتيجة لغضب أو ضغوط نفسيّة، ولكنّ الحبّ موجود، فيقع الآباء في هذه الأخطاء.

فالأبناء مثلًا لن يقولوا بأنّ أحد الوالدين يمرّان بضائقة مادية، فلهذا لا يريد أن يصرفَ مثلًا، أو والدي طبيعتُه عصبية أو أشياء من هذا القبيل، فالأبناء لن يبدؤوا في تفسير أو وضع حجج للأب، فهُم فقط يروْن ما يظهر لهم، فلا يصحّ أبدًا أنْ يهدّد أبٌ ابنته بالطّرد من المنزل، فهكذا يحسّسها بعدم الأمان، ومن المُمكن أنْ يجعل الفتاة تستسهل الأمرَ وتفكّر بالهرب، وهذه فتاة فكيف يمكن للأب أن يهدّد بنتًا بالطّرد بالرّغم من أنّه لا يجب أن يهدّد ابنه أو ابنته، ولكن تهديد الفتاة أصعب، وبالطّبع فالوالد في هذه النقطة مخطئ تمامًا، فمن المفروض أنْ يكون الأب الحضنَ الدّافئ لابنته، وأن يمنحها الرعاية الكافية، وأنْ لا تشعر بأنّها فاقدةً للحنان، فتبدأ بالبحث

عن هذا الحنان خارجًا، فمن اللّازم أن يكون الأب محتو لابنته والأمّ كذلك، على أساس أنْ لا يأتي رفقاء السوء ويشدّوهم إلى الأشياءً الخطأ.

أمّا فيما يخصّ الفتاة، فليس لدرجة أنْ تتمنّى موت والدك، فالله أمرنا ببر الوالدين، فلتحاولي أن تكوني أفضلَ منه، وتحاولي التقرّب منه، فربّما تكونين أنت قد استفزّتيه في شيء ما، أو ربّما تستخدمين معه الشّدة عندما يستخدمها معك، فحاولي أن تجرّبي أسلوبَ: نعم يا أبي.. حاضر يا أبي، فمن الظّاهر أنك لا تعاملينه باللّطافة كتقبيل يديه أو الضّحك في وجهه أو التّعامل معه بطريقة لطيفة، فهذا ليس ظاهرًا من خلال رسالتك، فحاولي أن تبدئي أنت ببرّ والدك وانظري ما هي النّتائج، فليس هناك أبٌ أو أمّ يكرهون أولادهم، نعم فعلًا هناك آباء لا يعرفون كيف يربّون أبناءهم تربية صحيحة، أو ليس لديهم خلفيّة عن أصول التربية الصحيحة، نعم ليس هناك أبٌ أو أمّ يكرهون أولادهم، إذًا ابدئي بما يسمّى برّ الوالدين، كوني أنتِ البنتَ الحنونة، استيقظي قبّلي يديه، قدّمي له وجبة الإفطار مثلًا، تودّدي لأبيك وتقرّبي منه، وستأخذين ثوابًا على هذا فهو أبوك ولَهُ واجبٌ عليك، وصدقيني عندما تبدئين أنتِ بهذا التّعامل حتّى وإنْ كان من النّوع القاسي فلا بدّ أن يلين لأنّك تبقينَ ابنتَه، وطبعًا.. ليس لدرجة أنْ تتمنّي موته حتّى لا تأخذي ذنبه، ولا يصحّ أن تقولي كلامًا كهذا؛ فهو يبقى والدك.



ابنتي تكرَهُ الحضانة

أدخلتُ ابنتي الصّغيرةَ التي تبلغ من العمر أربع سنوات الحضانةَ خلالَ هذه السنة، لكنْ للأسف ردّةُ فعلها كانت سيئةً للغاية، لدرجة أنّها تبكي لوقتٍ طويل جدًّا، وبالرّغم من مرور شهريْن تقريبًا على إدخالها الرّوضة، لكن مازالت تبكي من اليوم الأوّل، وبالرّغم من أنّها ليست مرتبطة كثيرًا بي، فقد كنت أتركها في بيت جدّتها بحُكم عملي، ولم تكنْ تبكي لكن الآنَ تغيّرت كثيرًا، وصارت تبكي كثيرًا فكيف أعوّدها على الحضانة؟

هذه الطفلةُ مرتبطة بالجدّة أكثر من الأمّ لأنّها تمكث معها أكثر، لهذا لا تريد أن تذهبَ للحضانة، وهذا أمرٌ طبيعي، وخلال هذيْن الشّهرين أكيد أنت تأخذينها للحضانة بشكل يومي، وهذا خطأ؛ فإذا كانت الطفلة غير مستجيبة للحضانة، فمن الأحسن أنْ لا تأخذيها بشكل يومي ومستمرّ، في اليوم الأوّل مثلًا اتركيها في الحضانة مدّة ساعة واحدة، واليوم الثّاني مدّة ساعة ونصف،

واليوم الثالث ممكن ساعتين، وهكذا بالتّدريج، وبعدها خذيها يوم ودعيها يوم، فالطفلة هنا ترى أن الحضانة نوعًا من العقاب والحضانة مكان تكرهُه، وأنت تضغطين عليها أكثر وأكثرَ فهي تكرهها يومًا بعد يوم، وتكرهها اليوم أكثرَ من البارحة وهكذا، يعني في كلّ يوم تكره الحضانة أكثرَ وأكثر، وأنت بهذه الطّريقة تسببينَ لها عقدة من الحضانة، فالأفضل إنْ أمكن أن تذهب الجدّة مع الطفلة للحضانة، وأن تبقى معها مدّة ساعة من الوقت وبعدها تعود معها للمنزل، وتبقى معها وأنْ لا تتركها والحكاية تؤخذ بالتّدريج، أمّا إن كانت كارهةً للحضانة ولا تريد الذّهاب وأنت تصرّين على الأمر، فأنت بهذه الطّريقة تزيدين من كرهها للحضانة، لهذا من المُسْتحسن أن تأخذيها بالتّدريج، وتبقين معها في الحضانة، ومن الأفضل الجدّة؛ لأنّها متعلّقة بها أكثر، وكلّ يوم تبقى معها لمدّة قصيرة، وبعدها يمكنها أن تتركها حتّى تألف جوّ الحضانة، وحاولي أنْ تصبري معها أكثر، هذا إنْ كانت تتعلم في الحضانة، أمّا إن كانت تذهب فقط من أجل اللّعب فلا بأس في تركها مع جدّتها، هذا أفضل لها لأنّها ستأخذ من الجدّة الحنان الذي تحتاج إليه.



أمّي تكرَهُني

أنا شابّة أبلُغ من العمر 19 سنة، لديّ أختان، وليس لديّ إخوة شباب، مشكلتي الكبيرة أنّني أشعر بأنّ أمّي لا تعاملني بالمساواة، ولا تعدل بيننا، وأشعر دائمًا بأنّها تحبّ أخواتي أكثر منّي، في الوقت الذي تنْهرني وتعاملني بسوء، تعاملهن بشكلٍ لطيف وتحنّ عليهِن، لدرجة أشعرُ بأنّني لست ابنتها، ولا أتذكر يومًا أنّها قبّلتني، أو دلّلتني كما تفعل معهنّ، فهل هناك وسيلة لأكسبَ حبّها؟

يجبُ أن نبحث عن السّبب، فأنتنّ الثّلاثة بناتها، بالرّغم من أنّ الأمّ في المقام الأوّل مخطئة، والمفروض أنْ تكون هناك مساواةٌ وعدل بين الأبناء حتّى وإن كانت هناك بنتٌ من البنات أكثر حنيّة وطاعة وأكثر لطفًا، وهذا أحيانًا ما يحدث بين الأبناء لكنْ على الأمّ والأب أنْ يتعاملا بالمساواة بين أبنائهم حتّى لا يكون هناك حقدٌ وغيرة بين الإخوة، الأمّ طبعًا مخطئة وحتّى إنْ كانت هذه البنت مشاكسة ولا تسمعُ الكلام، أو تتصارع مع أخواتها، ومن المُمكن

أن تكون الفتاة تشعر بالضيق، فتظهر هذا الضّيق بالرّد على أمّها بعصبيّة أو تضايق أخواتها، فهذا أمرٌ وارد، فلو كانتِ الثّلاثة بناتها، فماذا سيكون السّببُ الذي سيجعل الأمّ تفضّل أحدًا عن أَحد، لهذا نوجّه رسالة للأمّ، بحيث يجب أن تتعاملَ بمساواة مع أبنائها، وحتّى وإن كانتْ لديها ابنةٌ عنيدة أو شخصيّتها عصبيّة وصعبة، فأنت احتويها، بالعكس فالفتاةُ التي تكون شخصيّتها عنيدة، فربّما هي لديها إصرار للنجاح في المستقبل، فاحتويها فلوْ بيّنت لها سببَ رفضك للشيء ستكسرين العندَ لديها، وستخلقين جوًّا من الصّداقة بينك وبينها، وبينها وبين أخواتها، باختلاف شخصيتهم وأنماطهم الشخصية.

هذا بالنسبة للأمّ، أمّا بالنسبة للبنت فإنْ لم تقم الأمّ باحتواء البنت، فيمكن للبنت بأن تحتوي الأمّ، فهناك ما يسمّى برّ الَوالدين، فالأمّ لم تأخذ دروسًا في تربية الأولاد، ولم تأخذ دروسًا في المساواة والعدل بين الأبناء، لأيّ سبب مهما كان حتّى وإنْ كانت محقّة في سبب التفرقة، فعليك أنتِ أن تتقرّبي منها، انظري لما يفعلْنَه أخواتك لتحبّهنّ أكثر، ألا يمكن أن يكونا هُما أكثر لطفًا معها، مطيعتين أكثر لها، بيّني لها أنّك محتاجة لحنانها، وقد تقولين إنّهما ليسا أكثر لطفًا معها، وليسا أحسن منك في شيء، إذًا أنت اقتربي منها، أخبريها بأنك في حاجة لحنانٍ أكثر، وكوني لطيفةً معي مثل إخوتي وعامليني مثلهما، فأنا أريد أن آخذ الحنانَ من أمّي، وأعطيها أنت أيضًا الحنان، فنبّهيها لهذا فهي أمّك وليس هناك مَن سيحبّك مثل أمّك، إنْ صدر منها شيء فبالتّأكيد من دون أن تنتبه لهذا نبّهيها أنت لهذا الأمر.



أوْلادي ينفِرون منّي

لديّ مشكلة مع أولادي المراهقين، فأنا أحبّهم كثيرًا، وبسبب حبّي لهم أخاف عليْهم، وأحاول دائمًا حمايتهم من الحياة، لهذا أقدّم لهم النّصائح وأرافقهم أينما ذهبوا، وأوصلهم للمدرسة، وهذا الأمرُ أصبح يزعجهم، ويقولون لي بأنّني أخنقهم وأقفُ حاجزًا في طريقهم، لدرجة أصبحوا يتجاهلونني وينفرون مني ويتحاشون الحديثَ معي، ففي ماذا أخطأت مع أبنائي؟

طبعًا أنتِ بهذه الطّريقة تلغين شخصيّتهم، مع أنّه من المفروض في مرحلة المراهقة أنْ نشعر المراهق بالمسئولية بأنْ نعطيه مسئوليات ونُشعره بأنّه أصبح كفؤًا، وأصبح رجلًا قادرًا على تحمّل المسئولية، ونتعامل معه على أنّه شخص كبير، نقدّره ونحترمه، ونقدّر كلامه، ونقدر الأشياء التي يعملها والمشاركات التي يعملها، ونطلب منه مشاركات، ولا يجب أن يتمّ التّعامل معهم على أنهم أطفال صغار، وهذا لا يجبُ أن يكون أبدًا، ولن يستطيعوا أن يستوعبوا كلامك وسينفرون منك لأنّك بهذه الطريقة تضغطين عليهم، وبهذا الضّغط إمّا سينفرون منك، أو سيتحوّلون إلى ابن ماما أو بنت ماما،

وبالتّالي ستلغين شخصيتهم، وسيلجئون إليك في كلّ صغيرة وكبيرة، وهذا أمرٌ غير مقبول وخطأ، لهذا فأنت أخطأت مع أولادك، لهذا عليك أن تبدئي بالتّدريج بتحاشي التصرفات التي كنت تفعلينها معهم وامْنحيهم مساحة من الثقة ومساحة من التقدير والحرية، وحمّليهم المسئولية، وبهذه الطّريقة ستصبحين قريبة من أطفالك وتصاحبيهم، واجعلي كلّ جلسة معهم فيها ضحك ومزاح، ولا يجب أن تكون كلّ جلسة معهم فيها افعل أو لا تفعل، وعبارة عن أوامر، يجب أن تكون الجلسة فيها دعابة وفيها حكايات، واجعلي من أبناؤك إخوانك وأصحابك، فلا يجب أن تكون الجلسة كلها عبارة عن قائمة من الأوامر، ويجب أن يشعر الأبناء بأنّك قريبة منهم تكلمينهم وتناقشينهم، وأن يكون هناك حوارٌ متبادَل، وقبول لرأي الطّرف الآخر، وهذه أشياء سيتقبّلونها. أمّا الخوف والأوامر فهذه أشياء لن يتقبّلوها، وأنت فعلًا أخطأت مع أبنائك؛ لهذا حاولي أنْ تقتربي منهم، وتتعاملي معهم بلطفٍ ولين.

ابنتي ترفضُ المشاركةَ في الأنشطة المدرسيّة

لديّ طفلةٌ تبلغ من العمر عشرَ سنوات، مشكلتُها أنّ المدرّسة تشتكي منها دائمًا بأنّها ترفض الاشتراكَ في كلّ الأنشطةِ التي تُقام في المدرَسة، بالرّغم من كلّ محاولاتي معها في الاشتراك، وأصبحت دائمًا تتهرّب منها، كما أخبرتني المدرّسة أنّها تتحاشى اللعبَ مع صديقاتها، أو الحديث معهم. فهل ابنتي انطوائيّة؟

نعمْ طبعًا ابنتُك انطوائيّة، ولديها عدم الثّقة في النفس، لهذا لا ترضى أن تشارك فتخافُ أن تكون مشاركتها خطأ، ولا ترغب في اللّعب مع صديقاتها لأنها تخاف من أنْ ينفروا منها، أو لا يتقبّلوها، والمشاركة مهمّة جدًّا في المدرسة لأنها تعودها أن تعبر وتتكلّم عن نفسها، فأنت حاولي أنْ تمنحيها الثّقة بنفسها، وقولي لها أنتِ المعلّمة وأنا التّلميذة.. اشرحيلي الدّرس، وابدئي بسؤالها عن التمارين المدرسية، واسأليها عن بعض الدّروس كيف فهمتها، وكيف حلّت بعض العمليّات، وحاولي أنْ تظهري أنّك غير مستوعبة للدّرس، حتّى وإنْ كنت فاهمةً له، وعندما تشرح لكِ أخبريها بأنّها شرحت لك الدرس وبأنّها تفهمه أحسن منك، وامْدحيها على ذلك، وأعطيها مسئولية أن تشرحَ لك،

وأعطيها الفرصة أنْ تنجز واشْكريها على هذا الإنجاز، دعيها في المنزل تشرحُ لك، فهذا يعلّمها الطلاقة، مثلًا قولي لها إنّها قالت هذا الأمر بشكل جيّد، فهل ممكن أنْ تقوله بنفس الطريقة لمعلّمتها، وشيئًا فشيئًا ستتكلّم وستشارك، وأنت امْنحيها الثّقة في النفس، وقولي لها أنتِ رائعة في الإجابة، أنت رائعة في الإلقاء، وهذه الأشياء تأتي بالتّدريج، وبعد هذا ستلاحظين أنّها بدأت تلعب، يمكنك أخذُها للحديقة لتلعب مع أيّ أحد من الأطفال المتواجدين هناك، وشجّعيها، وكلّ هذه الأشياء من المُمكن أن تجعلها تترك الانطوائية.



ابنتي المُشاغِبة

لديّ ابنةٌ مشاغبة كثيرًا، وهي الصّغرى بين إخوانها، مشكلتُها أنّها لا تعرف حدودَها، وتزعج الجميعَ في المنزل مستغلّة الدّلالَ الذي تحظَى به من قبل الجميع، فهي لا تترك إخوانها وشأنَهم، وتزعجهم حتّى في دراستهم، وتطلب منهم اللعب في أوقاتٍ غير مناسبة، وإذا لم يرغبْ أحدُهم في اللّعب معها تبدأ بالصراخ، أعلم أنّ التّدليل الزائد هو ما حوّلها إلى ما هي عليه، فكيف أصلِحُ الأمر؟

التدليلُ الزّائد حلُّه أن تتوقفي عن تدليلها عندما تريد منك شيئًا، مثلًا عندما تقوم بالصّراخ وتطلب من إخوانها شيئًا وهو وقتٌ غير مناسب، والطلب غير موافق عليه، ولكي لا تزعج إخوانها وتضيع وقتهم؛ فأنت ستقولين لها: لا؛ الوقت غير مناسب. حتّى وإن صرخت فلا بأس؛ اتركيها تصرخ، وستأخذ ساعة أو ساعتين واتْركيها براحتها، ولتفعل ما تريد، وفي الأخير ستسكت، ستكررها مرّة ثانية مع ذلك اتركيها وستكرّرها مرّة ثالثة،

وفي الأخير سترضى بالأمر الواقع، وستعرف أنّ هذا الصّراخ ليس حلًّا، إذًا أنت دعيها إلى أن تنتهي من الصّراخ، وبعد أن تنتهي منه تحدثي معها، وأخبريها أنّ ما فعلته خطأ، وأنَّ إخوانها يراجعون دروسهم، ويجب أن نحترمهم، ونحترم أوقات الدّراسة لديهم، ونفس الشيء ستفعلينه في كلّ مرّة تريد فيها أنْ تلعب معهم في أوقات الدّراسة ستبيّنين لها السّببَ، مثلًا أنّهم يدرسون، وبعدَ الدّرس هناك النّوم، واشرحي لها كلّ شيء، ولا بأسَ في أنْ تخصّصي لها وقتًا، وتقولي لها بعد الدراسة مثلا أو في الساعة «الفُلانية» سأتركهم يلعبون معك، بهذه الطّريقة تكونين قد شرحت سبب الرفض، وعرَّفتيها على البديل، فالطفلة تحبّ إخوانها وتريد اللعب معهم، وهذا من حقّها، لهذا عليك أن تعطيها البديل في وقت مناسب، إذا لم تقتنع وبدأت تصرخ وتصيح فاتركيها تصرخ وتصيح إلى أنْ تسكت، وبعدها قولي لها إنّك بيّنت لها السبب لكنّها لم تقتنع، إذًا اتركيها براحتها، وستكرّر الأمر مرّة واثنتين، وبعدها ستقتنع وتكف، إذًا فتعاملي معها بالهدوء وأعطيها البديل، وهذا الذي تعاني منه دلال، لكن أنتِ اصبري قليلًا، واتركيها تبكي ولكن مع الوقت ستلاحظين أنّها سترضى بالأمر الواقع، وستقتنع أنّ سلاحها- أي الصراخ والصياح- لا يأتي بفائدة، وبعدها ستكف.



طفلتي بعد الفِطَام

لـديّ مشكلة مع ابنتي الصّغرى، فبعد فطامِها تغيّرت كثيرًا أصبحت عنيدة وعصبية وكثيرةَ البكاء والصّراخ، لدرجة أنّني أصبحت أفقدُ السّيطرة على أعصابي وأعاقبها بالضّرب في بعض الأحيان، فهل يمكنُ للفطام أنْ يؤثّر على نفسيّتها؟

طبعًا الفطام يؤثّر على النفسيّة، وهذا أمرٌ طبيعي، فالرّضاعة بالنسبة للطفل ليست مصدرَ غذاء فقط؛ الرّضاعة هي مصدرٌ للحنان، وهذا هو المصدر الأساسي، ولا يقلّ عن الغذاء إطْلاقًا، إذًا فالرّضاعة مصدر مهمّ جدًّا، وحتّى الأمّ من المفروض عندما ترضع طفلَها أنْ تعطيه الحنان، ولا تنشغل عنه، فالمفروض في وقت الرّضاعة أنْ يكون اهتمامها مع الطّفل، وأن تلاعبه وتداعبَه، وتشعره أنها مهتمّة به ومتفرّغة فعلًا للرّضاعة، وتعطيه حنانًا وليس غذاءً فقط، فحضنُ الأمّ هو مصدرُ الأمان، فهو عندما يولَد لا يعرف أحدًا غير أمّه، ويتعلّق بأمّه أكثر ويعرفها منذ أنْ كان في بطنها، فكيف لا يتأثّر بعد الفطام، عندما تحرميه من مصدر الغذاء ومصدر الحنان ومصدر الأمان فهذا ما يحصل للطفل، أي يُحرَم من مصدر الغذاء والحنان والأمان،

أي أهمّ ثلاثة مصادر بالنّسبة للطفل في هذا الوقت، لهذا من المفروض أن يكون الفطامُ بالتّدريج، هذا رقم واحد.. وثانيًا يجب على الأمّ أن تعوّض الطفل، فالخطأ الذي يقع فيه الأمّهات هو أن تفطم الطّفل فتتركه عند أحد من أهلها وتغيب عنه لفترة، وهذا بحدّ ذاته خطأ كبيرٌ جدًّا لأنّ الطفل يكون في هذه الفترة فاقدًا للرّضاعة وفاقدًا لوجود الأمّ فيكون الأمر صعبًا عليه، لهذا من المفروض أنْ تتحمّلي الأمر، وتحاولي تعويض طفلك، وتتحملي عصبيّته وبكاءه وتحاولي تعويضه بحنان أكثر واهتمام ورعاية أكثر، وتصبري عليه، فهذا شيء طبيعي، وهي فترة وستنتهي ولا تقلقي أبدًا، والعصبيّة والبكاء في هذه الفترة أمر طبيعي، وما عليك سوى تحمله، وإيّاك أن تكوني عنيفة مع طفلك، بل استخدمي معه اللّين والاحتواء، وأعطيه جرعات حنان أكثر لتعويض الحنان الذي فقده من الرضاعة.



زوجتي مُدْمنةٌ مواقع التّواصل الاجتماعي

مشكلتي أنّ زوجتي تهملني كثيرًا، وهي مدمنةُ مواقع التّواصل الاجتماعي؛ بل الأكثر من هذا حتّى في أوقات فراغها تقوم بالتحدّث مع الجارات بكثرة، وأشعر بأنّني آخر اهتمامها، ولا تعرْني أيّ وقت، وهذا أثّر بشكل كبير على علاقتنا.

بالطّبع ما تقوم به تضييعٌ للوقت، أي الحديث مع الجيران وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حتّى وإن كانت حاجات مفيدة فكلّ شيء له وقت، بحيث يجب على المرء تقسيمُ وقته، فقد تكون هي مِن الأشخاص الذين لا يملكون إدارة الوقت، وهناك ما يسمّى الاحتياجات السّبعة أو الجوانب السبعة في حياة الإنسان، وفيها الحياة الرّوحانية، أي ما هي علاقتك بربّك، فليس مجرّد أداء ركعات وأداء فروض فقط دون أي استشعار معنى وروح، وهو أمر مهمّ حتّى تكون هناك علاقة وسموّ روح بين الإنسان وربّه، وهناك الجانب الصّحي، أي كيف تهتمّ بصحّتك، فبدون الصّحة لن تستطيع هذه المرأة الاهتمام بأطفالها أو القيام بأي شيء ثانٍ، والجانب الثّالث هو الجانب الشّخصي بأنْ تهتمّ بنفسها وفكرها وثقافتها وبعقلها بحيث تقرأ كتبًا وتحضَر دورات، وتعرف كيف تنمّي

علمها، فنحن الآن كلّنا مجتمع منفتح على المعلومات، والأسبقية دائماً للأكثر ثقافة، والأكثر علماً، ففي القديم كانت هناك أشياءُ من الطبيعي أن لا يعرفها الشّخص، لكن الآن إذا لم يعرفها الإنسان فهو يسمّى جاهل، والآن تراجعت أميّة الكتابة وزادت كثافة المعلومات، فنحن الآن في عصر الانفتاح العالمي وثورة معلوماتيّة، فلا بدّ أن نتواكب معها حتّى تستطيع الأمّ أن تعلّم أولادها، وتصل بهم إلى أعلى المراتب، فنميٍّ في نفسك الجانب الشّخصي، والذي يأتي بعدها الجانب الأسري، فالأسرة هي أهمّ شيء في حياتك بعد الله- سبحانه وتعالى- وبعد صحّتك، وهُم زوجك وأولادك؛ يجب أن تهتمّي بهم في كلّ الجوانب لأنّهم أقرب الناس إليك، وبعد ذلك يأتي الأهل والأقارب والعائلة الكبرى، وهُم إخوانك ووالدك ووالدتك، ويجب أن تهتمّي بهم وأن تكون علاقتك بهم علاقةً جيدة بهم، وهناك الجانب الآخر وهو الجانب الإجتماعي، ويجب أن تهتمّي بكلّ هذه الجوانب مع بعضها بحيث لا يطغى جانب على آخر، كما يجب ترتيبُها بالأفضلية بحيث يبقى الجانب الروحاني هو أوّلَها وهو أهمّ جانب، ويليه الجانب الصّحي، وآخر جانب هو الجانب الوظيفي، ويجب أن تعطي لكلّ جانب حقّه وأنْ تتركي لكلّ جانب مكانته التي يأتي فيها بحيث يجب ترتيبها من الأهمّ فالأقلّ أهميّة، وهناك دوراتٌ في تَحَمُّل المسئولية والتخطيط للمستقبل حتّى تعيش وهي لديها هدفٌ في الحياة، ولا تعيش دونَ هدف.



كيف أقرّبُ أولادي من الإسْلام؟

كيف أعلّم أطفالي حبَّ الله؟ وما الطّريقة الصّحيحة لتقريبهم من دينهم، مع العلم أنّني أصلي وأقرأ القرآن أمامهم، وأحاول دائمًا أن أضعهم في الصّورة ليكبروا على حبّ الصّلاة والدين؟

هناك الطّريقة الأولى التي من المُمكن أن تحبّب الأطفال في الله، بحيث أنهم إذا عرفوه سيحبوه، كأنْ يعرفوا الله بأسمائه الحسنى، مثل الخالق الرزاق، الودود المبدع، وكلّ أسماء الله جميلة، وهناك طريقة أخرى، يكون لها مجموعة من الأهداف والفوائد، فنقول للابن مثلًا تعالَ لنشرح اسمَ الله، ونبدأ بالشرح له أنّ الله خلقَ السّماء وخلق الأشجار والبحار، وحتى أنمّي ذكاءه وتركيزه وأتركه يفكر ويُعْمِل عقله، مثلًا إذا رأيت عصفورًا فأقولُ له هذا العصفور يذكّرني باسم من أسماء الله الحسنى، ما هو؟ فمُمكن ينظر إلى العصفور ويفكر حتّى يُعْمِل عقله، إذًا إنَّ هذا العصفور يذكرنا باسم الله الخالق لأنّ الله خلقه وأودع فيه الروح، وممكن أن يذكرنا باسم الله الرّزاق لأنّه يحمل في فمِه قشّة، ويأكل، فربّنا هو الذي رزقه، ومن المُمكن أن يذكرنا باسم الله المبدع أو المصوّر، فالله هو من أبدع شكله وهو من أبدع

في ألوانه، وهو مَن صوَّره بهذا الشّكل والهيئة، وبهذه الطريقة نراجع أسماءَ الله الحسنى ونذكره بها، وبعد ذلك فهو مثلًا قد يقول أثناء تناوله الطّعام إنّ هذا الطّعام يذكّره باسم الله الرازق، أو عندما يأخذ مصروفه، يقول لك بأنّ هذا المصروف يذكّرني باسم الله الغني، لأنّه هو مَن رزقني وأغناني بهذا الرزق، وهكذا، ومن المُمكن أن تجعلي الأمرَ لعبة جميلة بينك وبين أطفالك بحيث كلما حصلَ أمر يربطونه باسم من أسماء الله الحسنى، وبهذه الطريقة سيرتبطون بصاحب الاسم، أي الله سبحانه.

ومن المُمكن أن نربط لهم المخلوقات والكون بحبّهم لله، فمثلًا عندما أرى بحرًا، أقول لهم مثلًا إنّ هذا البحر يُذكِّرنا بمَنْ مِن الأنبياء؟ إذًا هو يُذكِّرنا بسيدنا نوح مثلًا والسّفينة، أو سيدنا نوح وابنه، أو سيدنا يونس في بطن الحوت، أو يذكّرنا بسيدنا موسى والخضر، أو سيدنا موسى والغلام، فهذه كلّها ارتباطات بين أنبياء والبحر، وهناك شيء آخر، مثلًا ممكن يذكرون لك الآيات التي ذُكرَ فيها الأنبياء والبحر، وبهذه الطّريقة أنت تشغلين ذهنَهم، ويزيد ذكاؤهم، وتركيزهم وأيضًا تربطينهم بالله عزّ وجلّ.



مشكلتي مع زوجتي

لديّ مشكلٌ مع زوجتي؛ وهي أنّها لا تهتمّ أبدًا بتربية الأطفال، وأراها دائمًا مهتمّة بمواقع التواصل الاجتماعي، ولا ترتبط اجتماعيًّا بالأطفال، ولا تلاعبهم، فقط تستغلّ كلّ فرصة حتّى تنزوي بعيدًا عنهم، وهذا أمرٌ يخيفني وأخاف على أبنائي ونبّهتها مرّات عديدة للأمر دون جدوى، فكيف أخبرُها بأنّه عليها أن تهتمّ أكثر بالأطفال، خصوصًا وأنّ أكبرهم لا يتجاوز عمرُه السّنتين.

هذه الأمّ لا بدّ أن يأخذها زوجها إلى مركز تدريب، وهناك دورات تقدم على النت خاصّة بتعليم تربية الأطفال، بحيث يمكن أن تستفيد منها وهي في المنزل، ونحن أيضًا نقدّم هذه الدورات، وتستطيع الأمّ من أيّ بلد كانت أن تشترك معنا في هذه الدّورات الخاصّة بتعليم كيفية تربية الأطفال، كما نقدم دورات مجانية، ومن الممكن أن تستفيد من أيّ بلد كانت، وهو أمرٌ جيّد بحيث يمكنها أن تشغل وقتها بشيء مفيد، وهذا أمر جيّد في حدّ ذاته،

فللأسف باتت ظاهرة التواصل الاجتماعي منتشرةً كثيرًا بحيث أصبحت مواقع التّوصل الاجتماعي كثيرة جدًّا، إذ من الممكن أن تجدَ المرأة لديها عشرين برنامجًا أو ثلاثين برنامجًا، وهذا أمر خاطئ، فعليك أنْ تنصحها أن لا تعتمد على أكثر من برنامج واحد أو اثنين فقط، بحيث تأخذ الأشياء التي تفيدها فقط، وتفيد أطفالها، خاصّة بتربية الأطفال، ولا تتواصل عليها إلّا في اوقات الفراغ، ولكنْ لا يمكن أن تجلس عليها مدّة أربع وعشرين ساعة، فهذا إهدار للوقت، والله سيحاسبنا على إهدارنا للوقت، فالله سيسألنا عن عمرنا في ماذا أفنيناه، وعلى الأمّ أن تعلم هذه النّقطة، ولهذا هناك وقت محدّد لكلّ شيء، بالرّغم من أنّ هناك أشخاصًا يتواجدون على مواقع التواصل الاجتماعي لمدّة أربع وعشرين ساعة وهو أمرٌ خاطئ، ويجب أن يكون ذلك في وقت الفراغ لمدّة نصف ساعة أو ساعة فقط، وأن ترى الأشياء المفيدة فقط، وفي وقتها الفارغ الآخر تحاول أن تنمّي قدراتها لتكون أفضلَ لأسرتها، فهذه المرحلة هي مرحلة جميلة جدًّا عندما يكون الأطفال صغارًا، وتكون الأمّ في هذه المرحلة محتاجة حنان أطفالها، والأطفال محتاجين حنانها، فلتحاول أن تمارس الأمومة على أطفالها قبل أن يكبروا وتشتاق لذلك الوقت، فلتحاول أن تستمتع به.



كيف أتعاملُ مع انعدام الثّقة في النّفس عند طفلي؟

ابني فاقدٌ للثّقة في نفسه بشكل مُفرط، ومشكلته هذه أثّرت علي أيضًا، بحيث أن أساتذته في المدرسة يشتكون من خجله الزّائد ومن انعزاله عن أصدقائه وعن الدرس، بحيث أنّه لا يجيب عن الأسئلة كباقي زملائه، ولا يشارك في أي نشاط في المدرسة، وهو أمرٌ ألاحظه عليه حتّى في المنزل، فهو دائمًا ما يسمح للآخرين بأنْ يهاجموه، ومن الممكن أن يعطي أشياءه الخاصّة للآخرين لكي ينال رضاهم، ودائمًا ما ألاحظ عليه أنه ضعيف الشخصية أمام الآخرين، وهو فعلًا أمرٌ يحرجني ويجرحني كثيرًا، فما الحلّ في حالة ابني هذه؟

هناك العديدُ من المشاكل التي تصلنا من الآباء تتعلّق بفقدان الثقة في النفس عند الأطفال، وهو أمرٌ شائع للغاية، وفقدان الثّقة هذا في النفس فهو أيضًا نوعان، نوع يُلَاحظ فيه أنّ الطفل قد يكون خجولًا وغيرَ قادر على التّواصل مع الآخرين في المدرسة، وحتّى في المنزل، وهناك نوعٌ آخر من الأطفال الذين يظهرون في المنزل

بشكل طبيعي لكنّهم أمام الآخرين يتحوّلون لشخصيات أخرى، وهذا النوع الأخير الذي ربما يشاكس في المنزل لكنّه خارج المنزل شخصٌ ضعيف، فهذا بالتّأكيد يعاني من قلّة الثّقة في النفس، أمّا النوع الأول فهو بالتّأكيد طفل طبيعي، وربما يعاني من أشياء أخرى غير فقدان الثّقة بالنفس، ولكي نركز على الطفل الذي يفقد ثقتَه بنفسه في الخارج، فاتْركونا نتحدّث عن هذا الطفل الذي يفقد ثقته خارج المنزل، وكيف يجب على الأمّ أن تنمّي ثقته بنفسه، أوّل شيءٍ يجب على الأمّ أن تُشْعِره بالمسئوليّة، وأن تجعله يشعر كما لو أنّه بطل لأنّه اعتنى مثلًا بأخيه الصّغير كأنْ يقوم بأشياء لأخيه كإطعامه أو جلب أشياء له، وهذه أشياء تزيد من ثقته بنفسه، وتحمّله المسئولية تجاه أخيه الصغير، كما يمكن منحُه حيوانًا أليفًا وجعله مسئولًا عنه، ويعتني به، والحيوان الأليف ليس فقط لكي يلعب به، بل لكي يطعمه وينظفه وهكذا... وهذه أشياء تعلّمه المسئولية وتزيد من ثقته بنفسه، وهناك ما يسمّى بالاختيار بحيث يجب على الأمّ أن تجعل الطفل يعتمد على نفسه في اختياره لملابسه، أو أشياء من هذا القبيل، وبعض الأخطاء التي تقع فيها الأمّهات أنّها تختار لأبنائها أشياءه الخاصّة، بحيث نرى حالات لفتيات راشدات لكنهنّ مازلن غيرَ قادرات على الاختيار بأنفسهنّ، وعليهنّ دائمًا الرّجوع للآخرين كالأمّ أو الأخت، لأنّها لا تثقُ في اختياراتها، ولهذا يجب على الأمّ أن تعلم طفلها أنْ يختار بنفسه، ومن أجل مساعدة الطفل على الاختيار فتختار الأمّ مثلًا بعض الملابس، وتجعل طفلها يختار منها ما يعجبُه، وبهذه الطريقة يكون هو مَن اختار لكنْ بتأثير من الأمّ، وهذا سيجعله يثقُ في نفسه وفي اختياراته، وهكذا أيضًا ستأخذين فكرةً عن ذوق ابنك وعن اختياراته، ويمكنك حتّى أن تسألي ابنك لماذا اختار شيئًا آخر عوض الآخر، وهكذا تتعرّفين أكثر على اختيارات وأذواق طفلك، وهذه الطرق تجعلك تقتربين أكثر من طفلك، وتتعرّفين أكثر عليه وتساعدينه على أنْ يختار، وتكون لديه حرية الاختيارات، وتساعدينه على اكتساب الثقة في نفسه.

أنا شديدُ العصبيّة مع أولادي

أنا دائمُ العصبيّة مع أطفالي الصغار، لدرجة أنّني لا أتحمّل لعبهم وصراخهم أمامي وقد ألجأ في بعض الأحيان لمعاقبتهم بالضّرب على كثرة لعبهم المزعج بالنسبة لي، وهو ما جعلَ أطفالي بعيدين عني، وأشعر بأنّهم لا يحبّونني، ويفضّلون أمّهم عليّ، وهي من يطلبون منها ما يريدون، فهل انا محقّ أمْ عليّ تغيير طريقتي معهم؟

بالنّسبة للأباء العصبيّين على أبنائهم، فلا بدّ أنْ يغيروا طريقة التّعامل مع أبنائهم، فهذا طفلٌ لا بدّ أن يلعب ويتحرّك، فهو طفل لديه طاقة يريد أن يخرجها وطريقة إخراجها هي اللّعب، ولا بدّ أن يكتشفوا ويتحرّكوا، ولا بدّ من دون قصد أن يخربوا الأشياء مِن حولهم، فهذه طبيعة الأطفال، ولكنّ الآباء عند أيّ شيء يقومون بالصّراخ على الطفل، فبهذه الطريقة يكبتون حرية أطفالهم، يكبتون إبداعهم وتفكيرهم، ويكبتون الطّاقة المخزونة لديهم، الشيء الذي سيسبّب لهم التّوتر، فهذا الطفل من المفروض أن يمرحَ ويجري ويلعب ويكتشف، وعلى الآباء أن يتحمّلوا هذه الأشياء، ويأخذوها على أنّها أمرٌ طبيعيّ جدًّا، وأن يحاول الآباء أن يوجدوا البديل كأنْ

يُحْضِر الآباء لأبنائهم لعبًا ليس فيها إزعاج، تنمّي التفكير، وتنمّي الذّكاء، وتترَك الطفل هادئًا، ويمكن وضعها في غرفته، وتركه يلعب بها كما يريد، ولكنْ أنْ نكبت أطفالنا ونحوّلهم إلى أطفال لديهم فرط الحركة أو انطوائيين سينفجرون بالشّقاوة والعدوانية، أو يتحوّل إلى طفل انطوائي وغبي، ولا يخدم عقله، لهذا فالأبوان العصبيّان عليهم أن يغيّروا من أنفسهم قليلًا، بأنْ يحتووا أطفالهم، ويتحمّلونهم قليلًا، هناك العديد من الألعاب التي يمكن استخدامها، والتي تمتصّ من الطفل التّوتر، وفي نفس الوقت تنمّي إبداعه، وتشغّل دماغه، وتتركه هادئًا، يمكن استخدامُ لعبة الشّطرنج أو المكعّبات أو التلوين، فهي تساعد الطفل على عدم استخدام العنف، والطّفل أكيد يحتاج إلى أنْ يتحرّك ويجري، لهذا ممكن أخذهم إلى الحديقة حتّى يتحرّك ويجري، لهذا خذوهم إلى الحديقة، ولكن لا يجب كبت الأطفال.



كيف أتعاملُ مع طفلي العنيد؟

أهلًا دكتورة، مشكلتي تكمنُ مع طفلي الذي لم يتجاوز عمرُه السادسة، لكنّه عنيد جدًّا في كلّ تصرّفاته، سواء معي أو مع غيري، لا يسمع الكلام، ولا يقوم بما أطلبه منه، بالرّغم من إلحاحي، وحتّى بعد عقابه فهو يتشبث بعناده، ودائـماً يجيب بكلمة لا، فهل هناك حلّ لهذا الوضع؟ وكيف أتصرّف مع طفلي؟

سوف نتحدّث على ثلاثِ نقاط فيما يخصّ الطّفل العنيد، ونبدأ بأوّل نقطة لأنّ العديد من الأمّهات تشتكي من عناد الطّفل وهو ما يجعل الأمّ متوترة، فأوّلًا لو كان الطّفل من سن الثالثة إلى الخامسة، فربّما تكونين قد قمت بالتّشخيص الخطأ للطّفل، فالطّفل في هذه المرحلة يركّز على التّركيز البصري أكثر من التركيز السّمعي، فمثلًا لوْ أردت منه حملَ شيء، ووضعه فوقَ المكتب، وهو مركّز على لعبةٍ أخرى بين يديه، فعندما يكون تركيزُه البصري يعمل فتركيزُه السّمعي ضعيف جدًّا، لهذا حاولي تنبيهه بصريًّا كأنْ تطلبي منه أنْ ينظر لك حتّى يسمع ويفهم ما تريدينه منه، أي لا تجعلينه فقط يسمع كلامَك، بل اجْعليه ينظر إليك

أيضًا، فأنت عندما تقولين إنّه لا يسمع كلامك، أو هو عنيد؛ فهو بمعنى أصحّ لم ينتبه أصلًا لما قلتِه له.

والنّقطة الثّانية أي مرحلة ما بعد الخمس سنوات، وفي هذه المرحلة قد يكون تشخيصُك صحيحًا، ويكون بالفعل في هذه المرحلة طفلًا عنيدًا، فلو طلبتِ منه شيئًا فحاولي أن تطلبيه مع استعمال الحوار، فالحوار يكسب ثقة بالنفس للطفل، ويجعله مستعدًّا أكثر للمساومة، ويقتنع بما تقولينه، وسيكون واضحًا بالنسبة له لماذا طلبتِ هذا الطلب، وتبيّني له لماذا طلبت هذا الطلب، وفي الحوار حاولي دائمًا أن تكوني هادئة معه، فعندما تصرخين وتتوتّرين عليه فهذا يزيد من عناده، وأنت تعلّمينه بطريقة غير مباشرة الصّراخ والعصبيّة، وأيضًا عندما ترغبين في أن تطلبي منه شيئًا فقدّمي له خيارات، فمثلًا عندما ترغبين في تقديم الطعام له، فقدّمي له خيارين بين البيض مثلًا أو الجبن، وحاولي بهذه الطريقة تقديم الخيارات، وشيء آخر، عندما تريدين طلبَ شيء اطلبيه بطريقة إيجابية مثلًا قولي له مَن البطل الذي سيوصل أخاه الصغير إلى الحضانة؟ وهكذا تعلّمينه المسئولية وحبّ العطاء، وتزيدين من ثقته بنفسه، وبهذه الطّريقة سيتفاعل معك أكثر.

والنّقطة الثّالثة لو أنّ ابنك هو الذي يطلب الشيء ولكنّه يتمسّك بعناده، ويتشبث برأيه بالرّغم من رفضك للموضوع أو للطلب، ويجعلك تتعصّبين بكثرة إلحاحه؛ فلو طلب الشّيء وهو غير مناسب فعليك أنْ تظهري له لماذا هو غير مناسب، أنْ تبيّني السّبب، وأن تتمسّكي بهدوئك، وإذا أصرّ أكثر حاولي أن لا تيأسي بالرغم من إلحاحه وبكائه، فإذا أنت استسلمتِ لطريقته هذه، فأنت تعلّمينه أن مفتاح الحصول على الشيء هو البكاء والصّراخ، وأنت تكونين بهذه الطّريقة علّمتيه العناد، ولكن عندما يرى أنّ صراخه وإلحاحه لن يوصله لما يريد فهو سيترك هذه الطريقة.

كيف أحْمي أخواتي من الانحراف؟

نحن أربعُ أخوات بنات، أنا الكبرى، أعيش أنا وأخواتي وأمّي بعد وفاة الوالد، لكن المشكلة تكمنُ في أنّ هناك أختيْن لي واحدة في عمر العشرين سنة والأخرى في عمر السّابعة عشرة، أصبحتا يقومان بأفعال غير جيّدة؛ يخرجان ولا يأتيان إلّا بعد السّاعة التاسعة، ويقومان بما يحلو لهما، وكلّ كلام أمّي يذهب عرْضَ الحائط حتّى أنّني لا سلطة لي عليهما لأنّهما لا تسمعان كلامي، ولا وجود لرجلٍ في المنزل لكي يتحكّم فيهما، فكيف يمكن حمايتهما من الانحراف؟

طبعًا سبْع عشرة سنة في مرحلة المراهقة، والعشرون سنة كذلك من المُمكن أيضًا بحسب البيئة والأصدقاء، طبعًا هاتان الأختان لا بدّ من زجرهما طبعًا، وخوفًا عليها من الانحراف فلا بدّ هنا من الشّد عليهما، فإذا لم تكن والدتك حازمة فاتركيها أمامهما تعطيك الضوء الأخضر، وبأنّ كلمتك تجري عليهما وتطاع، بما أنّك الأخت الكبرى، وأنّك في مقام والدتهم، فمن

الضروري أن يكون هناك حزم، ولا بدّ أن نحافظ عليهما، وهذا واجبك كأخت، وربّما تكون والدتك امرأة كبيرة وغيرَ قادرة على الحزم معهما ومسايرتهما؛ لهذا حاولي أن تشدّي عليهما، واجْعلي أمّك تكبرك أمامهما، وتجعل كلمتك مسموعة، وفي نفس الوقت حاولي التقرّب منهما، حاولي أن تتعرّفي على صديقاتهما، وتعرفي حياتهما، حبيبهم في العلم، واشْغليهم بالأشياء الإيجابيّة، واعْرفي عندما يخرجان أين يذهبان، وهذا حقّك وحقّ والدتك، ومن المهمّ أن يكون هناك حزمٌ وصرامة في هذا الموضوع حتّى لا يضيعا منكما، ولكنْ في نفس الوقت لا بدّ من القيام بعملية الشّد والإرخاء بأنْ تشدّي وأنْ تقومي في نفس الوقت بالتودد إليهما، وعندما تشدّين معهما، أخبريهما لماذا تقومين بذلك، وأخبريهما بأنّك تحبّينهما وتخافين عليهما، وأختك صاحبة العشرين سنة، فمِن الممكن أن تُخطب، فهي سنة أو سنتان وتتخرّج من الجامعة، وممكن بعدها أن تلتقي بزوجها المستقبلي وتُخطب له، لهذا عندما تكون الأمور جيدة وتهتمّ بتعليمها وبتثقيف نفسها ستلتقي إن شاء الله بإنسان جيد، أمّا عندما تكون بهذه الشّخصية وبهذه اللامبالاة فلن تتزوج أو تُخطب أو تلتقي بشخص جيّد ومناسب، فحاولي أن تحبّبيهما بالالتزام، فالالتزام يؤدّي إلى الزّواج فعلًا، فعندما تلتزمان، سيمنحهما الله إنسانًا صالحًا في حياتهما، وحاولي الانتباه لهما، خذيهما إلى مراكز تجويد أو تعليم القرآن مثلًا، وحبّبيهما في العمل التطوّعي حتّى يشغلا أنفسهما، وحتى يمنحهما التّقدير الذاتي، والثقة بالنّفس والاهتمام بالأعمال الخيرية وحبّ الأشياء الإيجابية، ابحثي إذا كان هناك نادٍ رياضي، اتْركيهما يلتحقا به، أيّ شيء فيه أنشطة فيه أشياء اجتماعية أو أنشطة دينية حاولي تقربيهما منه، حتّى ينشغلا بالنّاس الإيجابية والناس الصالحة، ولو قاما بأشياء جيدة عليك أن تمنحينهما الثّناء والمدح، ولو قاما بأشياء سيئة فيجبُ أن تكون الصّرامة، حتّى يعرفا أنّ هناك ثوابًا وعقابًا.

ابني يضربُ باقي الأطفال

لديّ ابن عمرُه سنتان، مشكلته أنّه، وبعد أن فطمتُه، أصبح عنيفًا أكثر، ويضرب كلّ شخص يأتي حوله، والأكثرُ من هذا أصبح يضرب ابنةَ خالته التي أتت رفقة أمّها لزيارتنا لبضعة أيّام وهي في نفس عمره، لدرجة أنّها كلّما مرّت من أمامه يضربها، بالإضافة إلى أنّه أصبح مدمنًا على الهاتف، وكلّما امتنعت عن إعطائه له يبكي لفترة طويلة جدًّا، فما الحلّ حتّى يصبح طفلًا طبيعيًّا؟

كلّ هذه الأشياء التي يقوم بها طفلك هي أشياء طبيعيّة جدًّا بالنسبة للطفل المفطوم، فالفطامُ للطّفل من الناحية النفسية أصعب شيء يمرّ به الطفل، فيمكن اعتباره أنّه أوّلُ حزن يشعر به الطفل منذُ ولادته، إذْ يكون الفطام حزن عميق جدًّا، فمنذ ولادته فهو في حضن أمّه ويرضع، والرّضاعة لا تمنح الحليب والغذاء الجسدي فقط، بل تمنحه الغذاء الرّوحي والغذاء النفسي أيضًا، وتشعره بالأمان والحنان، وعندما يُحْرَم من مصدر الأمن والحنان، فيشعرُ الطفل حينها بحزن كبير جدًّا، وطبعًا إدمانه على الهاتف هو عبارة عن أنّه يبحث عن شيء يعوضه، وهو إدمانه على الهاتف، فهو يريد شيئًا يعوّضه

عن هذا الحنان، والأفضل أن تأخذيه بين أحضانك كثيرًا، وتمنحيه الحنان، كأنْ تلعبي معه وتشغليه، وقضية ضربه للأطفال فهي بسبب أنّه غاضب وحزين، ويُخرِج الكبتَ الذي بداخله بضربه للاطفال، لكن لا تعتبري ضربه للأطفال هذا بمثابة عقدة، فهذه مرحلة فقط يمرّ بها الأطفال ويعبّرون عن حزنهم بطرقٍ مختلفة كالبكاء الشّديد والحزن، ولا تعتقدي أنه لم يعد كالأوّل، وأنّ الفرحة التي كانت بداخله قبل الآن تحوّلت إلى حزن، ولكن كلّها فترة وتمرّ، ويجب أن نعوّضه باللعب ونمنحه الحنان، ولو قام بضرب الفتاة فحاولي أن تشرحي له الموقف، وأخبريه بأنّها أخته، وحاولي أنْ تجمعي بينهما، وتلعبي معهما سويًّا، لكن لا تقلقي فهو لن يظلّ دائمًا هكذا، ولن تصبح لديه عادة ضرب الأطفال لأنّها فترة وستمرّ، وبما أنّ الرضاعة قد منعت عنه، لكنّ المصدر مازال موجودًا، والذي هو أنت؛ لهذا حاولي تعويضه باللعب والحنان، وحاولي أن تكوني أقرب إليه بالحنان واللعب، وثاني شيء لا تحاولي جعله يتعلّق بالجوّال جدًّا، امنحيه لعبًا جديدة يتعلّق بها، وحاولي إدخاله المطبخ معك، واجعليه يشعر بحنان أمّه، فحنان الأمّ يمنح بأشكال متعدّدة، فكلّ الأشياء التي ستشاركينه بها ستساعده على نسيان الرّضاعة ونسيان الحرمان، وسيشعر بالحنان، وسيشعر بأنّه مازال في حضن أمّه، وهناك بعض الأمّهات عندما تقوم بفطم ابنها، لا تأخذه في حضنها حتّى لا يحنّ لصدرها ثانية، ولكن هذا تفكيرٌ خاطئ لأنّ الطفل في حاجة لحضن أمّه فهو مصدر الحنان للكبير والصّغير، فأنت هكذا تحْرمينه من الرضاعة وتحرمينه أيضًا من حضنك وحنانك، قبّليه وامسحي بيديك على رأسه وخدّه، فالجلد سبحان الله به وصلاتٌ عصبية، والحنان من شأنه أن يصل باللّمسة، وكلّ هذه الأشياء تعوّض ابنك عن الحنان الذي كان يأخذه أثناء الرّضاعة، ولا تقلقي فكلّ الأشياء التي يفعلها الآن ستنتهي بعد فترة، وخاصّة إذا استخدمت التّعويضات البديلة، لأنّه سيشعر أنّ أمّه موجودة.

كيف نخْبرُه الحقيقة؟

توفّيت زوجة عمّي بعد الـولادة، ومنذُ ذلك الحين تكفّلت أمّي بذلك الطفل، وكبر معنا في المنزل. كان فردًا من العائلة، وعمّي تزوّج من امرأة أخرى، ومع ذلك ظلّ ابنُه معنا، وهو يعيش معنا منذُ ذلك الحين، المشكلُ أنّ الطفل الآن يبلغ عشر سنوات، وهو يعرف أنّنا إخوته، بالإضافة إلى إخوته من أبيه، وهو يقول لعمي أبي، وكذلك لأبي، ويظنّ أنّ أمّي فعلًا أمّه، ولم نفتح يومًا الموضوع أو نشرح له الموضوع بالتفاصيل، فهو يعلم أنّ الأمر غيرُ طبيعي، لكنّه لا يعرف التفاصيل فكيفَ نُخبره بالحقيقة كاملة؟

هذا الطّفل هو ابنُ عمّك، لا يشعر بأيّ فرق بينكم، ويشعر بأنّكم إخوانه، وبأنّ والديك هُم والداه، فالأمر جيد، وليست هناك أيّة مشاكل مادام الحنان موجودًا، لكن كان مِن الواجب عليكم أن تعرّفوه بالموضوع، وبما أنّه الآن يبلغ من العمر عشْرَ سنوات، فيُمكنك تعريفُه بشكل عادي،

أخبروه بالحقيقة، لكنْ أخبروه بأنّ أمّك هي أمّه أيضًا لأنّها مَن ربّته، وبأنّكم إخوته، فإذا كان يشعر بالفعل بأنّكم إخوانه وبأنّ والديك هُم والداه؛ فلن يشعر بأيّ فرق إذا علم بالحقيقة، بالرّغم من أنّه كان من الأفضل أنْ يدرك وهو في سنّ صغيرة، أمّا الآن وهو كبير شيئًا ما، سيبدأ بالتفكير كثيرًا في الموضوع، وسيتأثّر.. وسيبدأ بالقول لماذا لم يخبروني بالحقيقة، وكذا، لهذا اجعلوا الأمر يبدو طبيعيًّا، وعرّفوه بالحقيقة، وحتّى خلال قول الحقيقة لا تأخذوا الأمر بجديّة كبيرة، وبأنّنا سنخبرك حقيقة ما، وتكبّروا الموضوع، بل حاولوا أن تكونوا طبيعيّين جدًّا، وأن لا تتعاملوا مع الأمر كأنّه موضوع كبير جدًّا احْكوا له الحقيقة وأنتم مُبتسمون وأشعروه بأنّه أمر بسيط جدًّا، وبعد قول الحقيقة خذوه إلى الحديقة أو في نزهة، وقدّموا له هدايا حتّى يشعر بالتّرابط بينكما، فأنتم بينكم ترابط لكنْ في هذه اللّحظة أشعروه أنّكم محتفون به، يعني قدّموا له الهدايا وأشعروه بأنّه واحد منكم، ويمكنكم حتّى أن تعملوا له رحلة، وعندما تخبروه بالأمر حاولوا قولها كمعلومة ودونَ مقدمات أو كأنّه أمر صعب، ولا تُبدون النظر إلى بعضكم، ولا تشعروه أنّ الأمر كأنّه شيء كنت تكتمونه وتظهروا كأنكم مضطربين، أو كأنه أمر جلل، وتعاملوا مع الموضوع كأنّه أمرٌ طبيعي جدًّا، أوصلوا له الخبر بأنّه معلومة بسيطة لأن أمّك هي أمّه التي ربّته، وستظلّ والدته دائمًا، وليست هناك أيّة مشاكل، وأنتم أيضًا إخوانه وتحبّونه، وإذا كان يشك بذلك فالأمرُ بسيط جدًّا، بالإضافة إلى أنّه ابنُ عمّكم فهو ليس بشخص غريب عليكم، فهو منكم وعليكم، فليس هناك فرقٌ بين والده الحقيقي وبين والدك أنت الذي هو عمّه، فهذا والده وهذا عمّه، ولا فرق بينهما، ووفاة والدته الحقيقية هو قضاء وقدر، وهو مشيئة الله، ولهذا عند إخباره بالموضوع حاولوا جعل الجوّ طبيعيًّا وهادئًا وبسيطًا، واجعلوه يلعب أو يقوم بأشياء معيّنة حتّى يربط الموضوع باللعب

وحتّى لا يبدأ بالتّفكير أكثر في الموضوع، ومن الأحسن أخذه في رحلة أو في خرجة للّعب وللتنزّه حتّى لا يفكّر كثيرًا في الموضوع، كما أنه من المهمّ جدًّا إخباره بالموضوع بالنّهار وليس بالليل قبل موعد النّوم حتّى لا يفكّر كثيرًا في الموضوع قبل النوم، ففي اليوم وبعد أن يستيقظ من النّوم، ويأخذ فطوره، وبعد الظهر بعد الغذاء؛ أخبروه بالموضوع بشكل بسيط، وبعدها اجعلاه يلعب كثيرًا أو ينشغل باللّعب حتّى لا يفكّر كثيرًا في هذا الموضوع، وعندما ينام ويستيقظ في اليوم التالي، لن يكون قادرًا على التّفكير في الموضوع بصورة سلبية، بالإضافة إلى أنكم تحبونه وأنّكم عائلته فلن يكون الأمر صعبًا عليه، أيضًا أنّه كلّما عرف بالموضوع وهو في عمرٍ صغيرة كلّما كان ذلك أفضل.



كيف أغيّر من سلوكي؟

أنا فتاةٌ أبلغ ستّ عشْرة سنة، أراسلكم لأعرض عليكم مشكلتي، فأنا أعلم جيدًا أنّني أعاني مشكلة في التّواصل مع الآخرين، ليس لسبب غير أنّني أحبّ نفسي وأحبّ الظّهور والافتخار، ومغرورة بنفسي، طباعي السّيئة هذه جعلت الكلّ ينفر منّي، ويرفض معاشرتي، وأصبحتُ أعيش دون أصدقاء، فكيف أغيّر من سلوكي الذي يحزنني؟

أكيد أنّ الكلّ سينفر منك لو أنّك تقومين بهذه التصرّفات، لكن الجيد في الأمر أنك عرفتِ ما هي مشكلتك بالضّبط، وإذا عرف السبب بَطُل العجب، لأنّك إذا عرفت السّبب ستستطيعين خطوةً بخطوة علاجَ نفسك، والإدراك هذا أمرٌ مهم، لأنّني لن أستطيع معالجة نفسي إلّا لو أدركت أنّه عندي مشكلة، فمن الجيد أنك أدركت وتعترفين بمشكلتك، إذًا أنت الآن لديك خطوتان من خطوات النجاح، أوّلها أنك أدركتِ مشكلتك، فهناك أشخاص يعانون من الغرور ولكنّهم غير مدركين للأمر، ويعتبرون أن تصرّفهم هذا أمرٌ طبيعي، وأنّ هذا هو التصرف الصحيح، وأنّ الناس لا تستحقّ غير هذا التصرّف، لكنّك أنت أدركت أنّ تصرّفك فعلًا خطأ مع

الغير، ولن أبدأ في التّصحيح إلا عند إدراك الخطأ. وثانيًا أنت تعرفين أنّ كلّ تصرفاتك هذه تجعل الآخرين يبتعدون عنك. والنّقطة الثالثة هي مرحلة التغيير، فأنت تعرفين الآن السّبب وتعرفين النتيجة، فأنت تعرفين أنّ الغرور هي مشكلتك، والنتيجة أنه جعلهم ينفرون منك ويبتعدون عنك، إذًا عليك البحث عن الحلّ، وهو البدء بالتغيير من أفعالك، فأنت تتحدثين عن الغرور والافتخار بالنفس بشكل عام، فأنت تعرفين أن السّلوكيات والتصرّفات التي تقومين بها تفسّر على أنّك إنسانة مغرورة وتحبين نفسك، إذًا عليك البدْء في تغيير ذلك، فمثلًا عليك القول إنّه من المفروض عندما أرى أحدًا ما أنْ أبتسم في وجهه، وأسلّم عليه، وتكون في وجهي بشاشة، فالابتسامة في وجه أخيك صدقة، فيجب أن يكون هناك تواصل مع الآخرين، فانظري إلى كلّ الأخطاء التي تفعلينها، وكلّ تصرّفاتك السلبية وحاولي تغييرها للعكس، ومن المهمّ أن تتحلي بالعطاء، فالحياة أخذ وعطاء، ولا يجب أن تكوني إنسانة أنانية فيجب كما تأخذين تمنحين للآخرين، فالشخصية التي تحبّ نفسها هي شخصيّة تحبّ أن تأخذ دائمًا، ولا تعطي لأحد، وهذه نقطة حاولي أن تغيريها، راجعي كلّ سلوكياتك وحاولي أن تعرفي السّلوك الذي يكرهه الآخرون، وبسببه يتّهمونك بالأنانية والغرور، وهناك شيء مهمّ في التغيير وهو أنْ لا تيأسي فالتغيير ليس زرًّا تضغطين عليه وتجدين أنّك تحوّلت لشخص آخر، بل التّغيير يحدث شيئًا فشيئًا، ففي البداية حاولي أن تبتسمي في وجه الآخرين، وبادري بالسلام والسّؤال، وقد تجدين أنّك في المرة الثّانية عدت إلى طبيعتك متجهمة أو أشياء أخرى، لكن لا تفقدي الأمل، وعادي إنْ أخطأت مرّة أو إذا نسيت مرّة أخرى، ولكن يجب أنْ تضعي في دماغك أنّك تريدين التّغيير، وأنك تريدين تغيير السلوكيات السّيئة فيك، ولا تستعجلي ولا تيأسي، فالتّغيير من الممكن أن يأخذ سنة أو سنتين أو خمس سنوات، ويجب أن يكون قدوتك هو الرّسول- صلّى الله عليه وسلم-، وانظري كيف كان الرّسول يعامل أصحابه، وكيف كان متواضعًا بالرّغم من أنّه كان سيدَ الخلق.

ابني المُراهق ومشاكلُه مع أخته

لديّ ابنٌ مراهق يبلغ من العمر خمسَ عشْرة سنة، ولديّ ابنة تبلغ من العمر اثنتي عشرة سنة، أي هناك فرق خمس سنوات بينهما، المشكلة أنّ ابني يتدخل في تفاصيل حياة أخته في الصّغيرة والكبيرة، ويتحكّم في لباسها وتصرفاتها، بل ويتدخّل حتّى في خصوصياتها مثلاً مع مَن تتحدّث عبر الفايسبوك أو الواتساب أو الرّسائل القصيرة، ودائماً ما يتجسّس عليها بعلمها أو بدون علمها، ودائماً ما أضطرّ للتدخّل لأضع حدًّا للصّراع بينهما، وهو أمر يقلقني، وأخاف على ابنتي أن تتعرّض للأذى من أخيها الذي يعتبر نفسَه سيّد المنزل، فما الحلّ؟

أوّلًا فرقُ العمر بين ابنتك وابنك هو ثلاث سنوات، أوّل شيء هناك نقطتان في هذا الموضوع، النّقطة الأولى أن تجلسي مع ابنك، وتعرفي لماذا يتدخّل في شئون أخته هذا التدخّل الزّائد؟ وهل هناك سببٌ يدعوه إلى هذا التدخّل؟ وهذا وارد. فمِن الممكن أن يكون قد لاحظ شيئًا بينما والده

مشغول، وأنت لديك أعباء المنزل، وهو لأنّه قريبٌ منها وقريبٌ من سنّها بحكم أنّ الفرق بينهما لا يتعدى الثلاث سنوات، فمن المُمكن أن يكون قد لاحظ شيئًا، فيجب أن تعرفي هل هناك مبرّرٌ لهذا التدخل أم لا. فإذا كان هناك مبرّر لتصرّفه هذا مع أخته، فعليك أنت أن تتصرّفي؛ فممنوع أن يتصرّف هو مع أخته، ومن الواجب أنّه عندما تسألينه أن يجاوبك على سؤالك، ولو لم يكن هناك ما يستدعي هذا الموقف منه، فعليه أن يتوقّف عن ما يفعله، فهو ليس لديه أي دخل في تصرّفاتها، فمن الممكن جدًّا أن لا يكون هناك أيّ سبب لتدخله في حياة أخته وأن يقول لك بأنّه مثلًا سمع أن بناتًا يعملون كذا وكذا، وإنْ سألتيه هل رأى على أخته شيئًا سيخبرك بأنّه لم يرَ، إذًا فهنا عليه أن يتعلّم بأنّه ليس لديه أيّ حكم عليها، فهي لديها أب، ولديها أمّ، وهما المكلّفان بالسؤال عليها، والتدخّل في شئونها، أمّا هو فليس لديه أن يتدخل في شئونها مادام لم يرَ منها أو يسمع منها أيّ شيء يدعو لتدخله هذا.

ويجب أن يكون هذا قرارًا حازمًا منك ومِن والده، وإن تخطّاه يجب أن يُعَاقب عليه، لكن إذا كان هو قد رأى شيئًا مريبًا من أخته فمن الواجب أن تتدخّلا بحكم أنّكما والدا الفتاة، لكن إنْ رأى شيئًا فدوْرُه يقف عند إخباركم بالموضوع وكفى، ولا يحقّ له التدخّل في أيّ شيء آخر، ولا يتدخّل من نفسه، بل فقط يبلغ الأب بما حصل، ويجب أن تكون هناك حدودٌ لتصرفاته مع أخته، وأن لا يمارس عليها الضّغوطات فيخنقها ويظلمها، فكلّ تلك التصرّفات تخنق الشخص، وربما تكونان أنت ووالدها مشغولين، ويلاحظ الولدُ شيئًا يجعله يتصرّف مع أخته بهذا الشكل من الواجب أن تعلموا به، وأن تتصرّفا أنتما، وليس الأخ.

ابني بعد الطّلاق

أهلًا دكتورة، أنا رجلٌ أبلغ من العمر 35 سنة، مطلّق منذ سنة تقريبًا، بعد الطلاق تخلّت زوجتي عن ابني، وتركته ليعيش معي، وهو حاليًا يعيش معي ومع والدي وأمّي مَن ترعاه، المشكلة أنّ ابني يشعر بالحرمان والهجران، ودائمًا يسأل عن سببِ غياب والدته، مع العلم أنّه يبلغ أربعَ سنوات، ويعلم بأنّه قد حدث الطلاق لكنّه مازال لا يستوعب لِمَ على كلّ واحد فينا أن يعيش بمفرده، ويشتاق لوالدته كثيرًا التي تأتي لزيارته بين الفيْنة والأخرى، لكنّ زيارتها غير كافية فهو يريد العيشَ معها، وأنا في الواقع أفكّر في العودة لها بسبب هذا الولد لكنّها ترفض الموضوع، أتمنّى منك مساعدتي.

يجبُ أوّلًا أن نعرف ما أسباب الطلاق؟ وما الأسباب التي تجعل الأمّ تتخلّى عن بيتها وزوجها، والأكثر من هذا تتخلّى عن ابنها، فهذا أمرٌ ليس طبيعيًّا، فالمعروف أنّه لو كانت هناك مشاكل وعندما تحدُث تلك المشاكل من

الممكن أن تترك الأمّ منزلها وزوجها، ولكنّها تأخذ أبناءها وتتشبّث بهم، وهذه هي عاطفة الأمومة بحيث ترفض التخلّي عنهم، لهذا من الواجب أنْ نعرف الأسباب حتّى نستطيع الحكم، فربّما قد تكون قد وقعت لهذه الزّوجة مشاكل قويّة جدًّا أثناء زواجها جعلتها تتخلّى عن ابنها، أو ربّما قد يكون السبب مثلًا أنّها مازلت في سنّ صغيرة وأخبرتها أمّها مثلًا بأنْ لا تحضر معها ابنها بعد الطلاق حتى إذا أرادت الزواج من جديد يكون من السّهل عليها ذلك، خصوصًا لو كانت بدون أطفال، ومن الممكن أن تكون هذه وجهةَ نظرها أو وجهةَ نظر عائلتها؛ لهذا تخلّت عن ابنها، لهذا فضلت التخلّي عن ابنها حتّى يسهل عليها الزّواج من جديد، وهذا من الممكن أن تكون نظريّتها هي، وهي بالطّبع نظرةٌ خاطئة؛ فالأولاد أهمّ من أيّ شيء آخر، وتخليها عن ابنها هذا هو أمرٌ غريب شيئًا ما، فحتى إن كنت أنتَ زوجًا سيئًا ولم تكن تعاملها بشكل جيد؛ فلا يجب أن تتخلّى عن ابنها، أنت تريد العودة إليها وهي لا تريد، ولا تريد حتّى ابنها وهذا أمرٌ غريب بالطبع، وعن الزّوج الثاني في حالة عاودت الزّواج فمن الممكن أن تنجب منه، ومن الممكن أن لا تنجب، وهنا أرسل لها رسالة، فإذا كان زوجك أو طليقك بمعنى أصحّ يريد إعادتك إلى عصمته، ويريد الاستمرار معك، وأن تعيشوا معًا من جديد؛ فأظنّ أنّه لن تجدي أفضلَ منه، فهو على الاقلّ سيكنّ لك الحبّ والاحترام أفضلَ من أيّ شخص آخر غريب، فأنت لا تعرفين إذا كنت ستتزوّجين مرّة أخرى أم لن تتزوجي، فكلّ ذلك في علم الغيب، وإذا كنت أنت قد تخليت عن ابنك من أجل الزّواج مرّة أخرى فمن الممكن ألّا تتزوّجي أصلًا، ومن الممكن أن تتزوّجي ويكون زوجك سيئًا جدًّا، ومن الممكن أن تتزوّجي ولا تنجبي أطفالًا من جديد، وهناك العديد من الاحتمالات الأخرى، لهذا عيشي الحياة التي لديك، ومن الأفضل لو تجلسا معًا على الطاولة، وتتحدّثا عن عيوبِ كلّ طرف وعن المساوئ التي أدّت إلى

الطلاق بينكما، ولو كانت هي مَن طلبت الطلاق أن تخبرك ما المساوئ التي رأتْها منك ولم تستطع أن تتحمّل، ولا تريد العودة بسببها، وربما يكون هناك سوءُ فهم بينكما، وربّما كنت تتصرّف تصرفات لم تكن تقصد من خلالها أنْ تغيظها أو شيئًا من هذا القبيل، فلو لديك عيوب فعليك أن تحاول إصلاحها، وهي نفس الشيء، أن تحاول إصلاح عيوبها، وحاولا أن تقتربا عاطفيًّا بينكما، ولا بدَّ أن تُفَكِّرا في ابنكما، فأنْ يتربّى الابن في حضن الأمّ والأب وفي أحضان أسرةٍ مُتماسكة، فذلك أفضلُ بكثير جدًّا، وليس هناك مَن سيحبّ ابنك كما تحبّينه أنت، حتّى ولو كانت جدّته، فبالطبع الجدّة امرأة عظيمة وحنونة وتحنّ على أبناء أبنائها، لكنْ هي امرأة مسنّة، والسنّ له حكمُه، فهي لن تعرف احتياجات طفلك وما يرضيه، والدليل أنّ الطفل يبحث عنك ويريدك، فلا أحد يستطيع الاستغناء عن أمّه، فيا ليت لو استطاع الابن أن يأخذ من حنان أمّه وأبيه وجدّه وجدّته، وهذا هو الصّح؛ لمَ نحرمه من أفضل أنواع الحنان، وهي الأمومة، وقد لا تستطعين الإنجاب مرّة أخرى، لماذا تحرمينه من حنانك، فهو عندما يكبر لن ينسى لكِ ما فعلتيه به، ولن ينسى أنه كان دائمًا يقول إنّه يريد أمّه ويريد الذهاب لها، ولكنّها رفضته، وهذا حقّه، فأتمنّى أن تحاولي أن تصلحي بينك وبين زوجك أو طليقك، لديك نعمةٌ اعرفي كيف تحافظين عليها، حتّى زواجك هذا في حد ذاته نعمة فهناك نساءٌ أخريات عانسات تعدينَ الأربعين والخمسين ولم يتزوّجن بعد، حاولي النظر إلى الأمور من الناحية الإيجابيّة ولا تنظري إلى السلبيات فقط، وحاولي معالجة ما يمكن معالجته، ويجب أن يركّز تفكيرك على حلّ المشكلة وليس الهدم، وخصوصًا ابنك الذي سيكبر وهو محرومٌ من الحنان، وأكيد عندما يكون بين أحضان الأمّ والأب فهذا أفضل له بكثير، لهذا راجعي الموضوع وحاولي إصلاح الأمور بينك وبين طليقك من أجل ابنك.

أختي تكلّمُ الغرباءَ على النّت

أنا شابّ أبلغ من العمر 23 سنة، اكتشفتُ بالصّدفة أنّ أختي ذات 19 سنة تكلم الغرباءَ في النت، وهناك شبابٌ كثر على حسابها في الفيسبوك، وهو ما آلمني وأغضبني في نفس الوقت، وتشاجرت معها بسبب ذلك، وأقمت مشكلًا كبيرًا في المنزل بسبب ذلك، لدرجة أنّني خرجت من المنزل بسبب هذا المشكل، وخصوصًا أنّ أبي وقف في صفّها ضدّي، واعتبر أنّني أنا المخطئ في الأمر، فما الذي علي فعله؟

هناك دائمًا صراعٌ بين الأهل والآباء والأبناء بسبب هذه المواضيع لأنّ الأب يتوقّع أنّك أنت شديد التّعامل والقسوة مع أختك، أو أنّك تدَّعي على أختك ما ليس فيها، وأيضًا أنا لا أعرف هل تأكّدتَ ممّا تدعيه على أختك أم هي مجرّد شكوك، هل رأيت شيئًا بنفسك، وإذا كنت رأيت بنفسك، فهل وصلت هذه الصّورة بالضبط إلى والدك، وهل فعلًا تأكّد ورأى بنفسه، ومن الممكن أنك تتوقّع فقط، بحيث أنك لم ترَ شيئًا على أختك، لكنّك تتوقّع أنّها

ربّما تكلّم أشخاصًا، فربما دخلت غرفتها وهي توقّفت عن التحدّث في الهاتف أو لم تردْ إكمال المكالمة فتوقّعت ما قلته في رسالتك، فهناك فرقٌ بين أنّك رأيت فعلًا هذه المحادثات أم أنّك فقط تشكّ، وهنا فرق آخر بين أنك رأيت هذه المحادثات وأريتها لوالدك أم أنّك فقط أخبرته بالموضوع، وهناك حاجة أخيرة وهي بطريقة عرضك للأحداث للوالد وهي طريقة استفزّته حتّى أنك إذا عرضتَ عليه ما يثبت فالطّريقة لم تكن جيدة.

ما عليك فعله بعدها هو أنْ لا تحاول تكبير الموضوع أكبر من اللازم، ولا داعي لأنْ يكون هناك صراخ فهذه الأشياء تسبّب حساسية، فراع نفسيّة أختك وراعِ نفسيّة الوالد الذي لم يتقبّل أن تخبره هذه الأمور، كما لَو أنّك تتّهمه بأنّه مقَصّر في تربية ابنته، وهذه نقطة كذلك عليك الانتباه لها، وبعدها عليك الجلوس مع والدك بهدوء وأنْ تخبره بأنّ ما تفعله هو من أجل أختك، ولأنّك تخاف عليها ولأنّك تريد مصلحتها، وتظهر له أنّه ربّ البيت وليس أنت، فالأب لا يريد أن يشعر بأنّ الابن هو المسيطر في البيت، بحيث سيقول ما هو دوري أنا إذًا، لهذا عليك أن تتكلّم معه بهدوء، وأنْ تخبره أن يهتمّ بموضوع أخته هذا في حالة ما إذا كنت أنت متأكّدًا ممّا رأيت، وأيضًا هو رأى ما رأيت، فمن المهمّ جدًّا أن يكون الإرشاد من طرفه، وبهذه الطريقة سيتقبّل كلامك وسيتّخذك كمُعين له، وليس كعدوّ له، وبغير هذه الطريقة سيحاول أن يسكتك فقط لأنّه بنظره يرى بأنّك تقوم بمشاكل في المنزل لهذا سيحاول أن ينحّيك، لهذا أَشعِره بأنّك ذراعه اليمنى، وبأنك تريد مصلحة أختك.

بالنّسبة لأختك حاول أن تتقرّب منها، فربّما هي تقوم بهذه الأمور لأنها مفتقدة للعناية والرعاية والاهتمام، وبما أنّك أخوها فعليك أن تقول لأبيك أيضًا أن يمنحها الرّعاية والحنان، حتّى لا تبحث عنه في الخارج، وحتى إن وقع مشكل عليك أن تعالج الأمور برويّة بالتقرّب من أختك، فالأسلوب

الذي استعملته مع أختك لم يكن أسلوبًا صحيحًا، وبالتّالي أتى بنتائج عكسية، لهذا حاول أن تقترب من أختك وتنصحها وتحاول أن تخبرها بأنّ ما تفعله من مصلحتها، وحاول أن تتقرب منها، وأنْ تخرج معها، وأنْ تشتري لها بعض الكتب، وأنْ تحاول تشجيعها على الاشتراك في نادي رياضي، أو في دور تحفيظ القرآن، وأن تشترك في رحلات مدرسية واشغلها بما هو مفيد، وأشعرها باهتمامك بها كأخ، وشيئًا فشيئًا ستشعر الفتاة باحتواء الأسرة، ولن تكون في حاجة لحنان من الخارج، أمّا العناد والطريقة العصبية مع أختك ووالدك، هي ما سيجعلهم يتّخذون الحلّ غير الصّحيح، وسيزيد من تفاقم المشكل أكثر؛ لهذا اتّبع الخطوات التي أخبرتك بها، وهكذا ستصل إلى نتائج أفضل.



مشكلتي مع الكذب

أنا فتاةٌ عمري 16 سنة، مشكلتي أنّني أكذب كثيرًا في جميع تفاصيل حياتي لدرجة أنّه لا يمرّ عليّ يوم دون أنْ أكذب لدرجة لا تصدّق، ما يقلقني أيضًا أنّ كلّ من حولي أصبح يعرف بشأني، والكلّ يسخر منّي ومِن قصصي الخيالية، فأنا أجد متعةً كبيرة في تأليف القصص والأحـداث التي لم تقع، وهذا جعلني شخصًا غير مرغوب فيه، ولا أصدقاء لدي، فهل أنا مريضة نفسيًّا؟ وكيف أعالج نفسي من هذا الكذب؟

أنت الآن ترين نتائجَ الكذب، وهي أنّ الجميع لم يعدْ يقصدك ولم يعدْ يأتمنك ولم يعدِ الجميع يثقُ فيك، وهذه هي ضريبة الكذب، هذه النّتائج بحد ذاتها يجب أن تجعلك تتوقّفين عن الكذب، فالذي يكذب يكذبُ لأنّه وجد نفسه في موقف محرج، أو يريد أنْ يتباهى بشيء لا يملكه، أو أنّه يخفي عيوبًا بالكذب، فالكذب أنواع: بالنّسبة للشخص الذي يكذب ويدّعي أشياء لا يملكها، فهذا شخص فاقد للثقة بالنّفس، كأن يقول أشياء إيجابية ليست

فيه ولا يملكها، وهذا دليلٌ على أنه لا يثق في نفسه، فإذا كنت أنتَ من هذا النوع، وأنت مازلت في السادسة عشر من عمرك، فعليك أن تعرفي أنّه في عمر السادسة عشرة سنة يكون الخيال واسعًا، لهذا لا تتحاملي على نفسك كثيرًا، ولكن علينا أنْ نعالج الحالة قبل أن تتطوّر أكثر، فإذا كنت تعانين من هذا النّوع من الكذب فهذا يعني أنّك تفقدين الثقة في النفس، لهذا حاولي أن تقوّي ثقتك بنفسك كأنْ تحاولي القيام بأشياء إيجابية بالفعل، اجتهدي أنْ تقومي بأشياء صحيحة، وتتدرّبي على قول الصّدق، أو بمعنى أصحّ أن تعطي الإيجابيات قيمة أكثر حتّى تلغي السّلبيات؛ لأنّه لا يمكن إلغاء الكذب في لحظة فالكذبُ عندك هو عادة، فلسانك بدون حتّى أن تشعري أصبح يكذب، وأوّل خطوة للعلاج هي أنْ تجتهدي وأنْ تقومي بخطوات فعلًا إيجابية بحيث تذكرينها وهكذا تذكرين أشياء صادقة، وهذه الأشياء التي تقومين بها تقوّي ثقتك بنفسك وتقوي شعورَك بالإنجاز. وثاني شيء تستبدلين الصّدق بدل الكذب، وشيئًا فشيئًا وبالتّدريج الصّدق يغلب على الكذب، والنّوع الثاني من الكذب، وهو عندما توضَع في موقفٍ أو يسأل الآخرون عن شيء وهي لا تريد قوله أو في مواقف محرجة فتكذب، فلو أنتِ من هذا النوع، فأنت لك الحرية أنْ تقولي أو لا تقولي، فأن تعرفي أحدًا بأمورك الحياتية هو أمر خاصّ بك، فمن المفروض ألا تُحْرَجي أو تكذبي، فأنت لديك كامل الحرية في الإجابة أو عدمها، ويمكن أن لا تردي ومن المفروض أنّ مَن يسألك هو مَن يجب أن يُحْرج لأنّه يتدخّل فيما لا يعنيه، فأنت حرّة في الإجابة، وهناك شيء اسمه الإجابة بطريقةٍ غير مباشرة دون اللجوء إلى الكذب كأنْ تجيبي بالتّلميح أو الدبلوماسية لكنّه ليس من المفروض عليك أن تجيبي.

والنّوع الثّالث هو أنْ تكوني أنت تخفين أخطاء فتكذبين حتّى لا يظهر شكلك غير لائق، لهذا يجب التّعديل من السّلوكيات حتّى لا نضطرّ إلى

الكذب في أمور كهذه، فإذا كنت تكذبين لهذا السّبب فحاولي أن تشتغلي على نفسك، وأن تحاولي أن تعدّلي من سلوكك، وبالرّاحة وبالتّدريج، وحاولي مرّات عديدة دون أن تيأسي، وبهذه الطريقة تتخلّصين من الكذب وتعدّلين من سلوكيات سيئة، وحاولي الاشتغال على نفسك، واشتغلي على نفسك بالتّدريج، وبما أنّك قلت إنّك تكذبين كثيرًا، فحاولي خلالَ هذه المرحلة أن تحسبي عددَ المرّات التي تكذبين فيها، ولا يمكن أن تقولي لنفسك إنّك لن تكذبي نهائيًّا لأنّك بهذه الطريقة تكذبين على نفسك، فالعلاج يأتي بالتّدريج، فحاولي نقصَ عدد المرّات التي تكذبين فيها أسبوعًا بأسبوع، مثلًا أنْ تكذبي ١٧ مرّة في الأسبوع، والأسبوع الذي بعده تكذبين أقلّ وهكذا، وأنت هنا تعوّدين نفسك على عدم الكذب، وفي نفس الوقت تشتغلين على نفسك بمحاولة التخلّص من صفاتك السّلبية، وكوني صريحة وواضحة، وأن تكوني واثقة من نفسك، وعوَضَ الكذب حاولي أن تحسّني من عاداتك، وما سيساعدك أكثر أنّك رأيت النّتائج التي تضرّك أكثر كعدم تعامل النّاس معك، فالكذب يجعل الآخرين ينْفرون منك ويبتعدون عنك.



زملائي يسْخَرون منّي

أنا فتاةٌ أدرس بالسنّة الأولى من الجامعة، ومنذ التحاقي وأنا أعاني من ضغوطات كبيرة لم أكنْ أعيشها في السابق، بحيث أنّ جلّ زملائي يسخرون مني، ويتعاملون معي بطريقة غير مهذّبة، ودونيّة، كما لو أنّني أقلّ منهم، وأنا أعرف السبب وذلك لأنّني فتاة بسيطة في لباسي وشكلي، ولا أنتمي لطبقة الفتيات اللواتي يتباهين بأشكالهنّ وأجسادهنّ وملابسهنّ، المشكلة أنني أصبحت أكره الجامعة، وأفكّر في تغييرها، ودراسة شيء آخر لأبتعد عن باردي القلب، الذين أضطرّ للتعامل معهم، كما أنّ حياتي تأثّرت بشكل كبير بهذه القصّة، فما الذي يمكنني أن أقوم به لكي أتخلّص من هذا الكابوس؟

أوّل شيء يجب أن تتحلّي بالثّقة في النفس، (..لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرًا منهم، ولا نساء من نساء عسى أن يكنّ خيرًا منهنّ)، لا بدّ أن تضعي هذه الآية أمام عينيك، وأن تزيدي ثقتك بنفسك، وسبحان الله فالخطأ

فيهم هم والعيبُ فيهم هم، ولا يجب أن ينقلبَ الحال، فمِن المفروض أنت الصحّ وليس فيك أيّ شيء سيّئ، فلا يجب أن تنتظري أحدًا من البشر أن يكرمك، فأنت كرّمك الله، فالعيب فيهم هم، ويجب أن يخجلوا من طباعهم السّيئة، ومن قلوبهم السيئة، فأنت يجب أن تنظري إليهم نظرة استغراب واستهجان لأنّ الخطأ فيهم هم وليس فيك أنت حتّى تتعقّدي، وهناك مثل يقول «فمَن يستغني عنّا فنحن منه أغنى» فإذا كانوا يسخَرون منك ويتعاملون معك بهذه الطريقة فأنت لست مضطرّة للتعامل معهم، فهل هم يقدمون لك معلومات أو يعطونك علمًا، حتّى تضطرّي للتواصل معهم فكوني عزيزة بنفسك واجعلي العزّة بداخلك، وأثبتي وجودك بنجاحك وتفوّقك فأنت فعلًا أفضل منهم، وأكيد لن تكون كلّ البنات بهذا الشّكل، فأكيد هناك أناس لديها خلق وأناس جيدون ومحترمون ويتعاملون مع الآخرين بآدميّة وبطريقة جيدة لأنك أنت فعلًا من الممكن أن تكوني أفضلَ منهم بكثير، والأمر لا يتعلق بالمال، فالناس لا بد ألا تحكم على الآخرين بالمظاهر؛ بل تقدّرها بشخصيتها وبطباعها وبأخلاقها وهذا هو المقياس الصّحيح، وليس بالمال أو الشكل أو الجمال، فلا تعيري للأمر أي اهتمام وقوِّي ثقتك بنفسك، وكرّمي نفسك كما كرّمك الله، وهذا يكفيك، لأنّ الله كرمك وهذا أفضل من تكريم البشر، واعملي على نفسك للأفضل وكوني مجتهدة وأحسن منهم جميعًا، وطبعًا أنت لو تميّزت بتفوّقك فإنّ أساتذتك في الجامعة سيثنون عليك وسيقدّرونك، وكما قلت فحتى بعض الطالبات والطلاب سيقدّرونك ويحترمونك، فقط ثقي بنفسك، والبساطة ليست عيبًا أبدًا، إيّاك ان تكرهي العالم؛ بل زيدي من ثقتك أكثر، ولو كان مستواك الاجتماعي بسيطًا فأنت ستنجحين وتتفوقين ومن المُمكن أن تعملي في مناصب عليا بنجاحك وتفوقك وتتحسن مادياتك، وحتى إن كانت الماديات تؤثّر على لباسك، فأنت من الممكن أن ترتدي ملابس شيك ورقيقة

بأسعار بسيطة فقط يكفي أن تجعلي هندامك أنيقًا، وألوانه متناسقة وكفى، وإنْ شاء الله عندما تجتهدين وتصبحين إنسانة كبيرة وناجحة فحينها يمكنك شراء كلّ ما ترغبين فيه، وأكيد في الأخير ستصبحين أفضلَ منهم بكثير، وتصبحين ناجحة في حياتك لأنّك كنت حاملة للمسئولية وإنسانة مجتهدة، وتعلمين قيمة الدّرهم في يديك وتكوني إنسانة ناجحة في حياتك العملية والوظيفية أكثر منهم، ومن الممكن أن يكون مستواك أحسنَ منهم بكثير، لهذا لا تضعي في بالك كلّ هذه التصرفات ضدّك، وضعي نصبَ عينك هذا الحديث الشريف (إنّ الله لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم) فاجعلي قلبك متعلّقًا بالله- عزّ وجلّ-، متعلقًا بمستقبلك، لديك أهداف وطموح، وستصلين وستصبحين أفضلَ من الجميع، فهُم إن تميّزوا عنك اليوم بشيء ماديّ فأنت من الممكن أن تتميّزي عنهم في المستقبل، ويكفي أنّ ما بداخلك سليم، وتعاملين الناس بأخلاق الإسلام، وهذا يكفي. ولا تضعي في بالك أشياء سيئة.

وابتعادُك عن الجامعة هذا ليس حلًّا إطلاقًا، فمن الممكن أن تقابلي أناسًا هكذا إذا ذهبتِ إلى جامعةٍ أخرى، فالحلّ هو أن لا تتأثري بهذا الكلام، وهذه العينة السيئة لا تمثّل المجتمع جميعَه، لهذا إيّاك أنْ تتأثّري وتتركي الجامعة، وتكون لديك شخصية ضعيفة، فمن المحتمل أن تجدي أشخاصًا هكذا في عملك، وتتركي العمل، أو تجدي هذا الشّخص في زواجك وتنسحبي من الزواج، عليك أن تتركي أمر الانسحاب، وأن تواجهي مشاكلك حتّى تستطيعي حلّها، فمادام لديْك هدف في حياتك فلا يجب أنْ يكون هناك شخصٌ في هذه الدنيا يُرغمك على أنْ تتنازلي عن هذا الهدف فالمُحْبطون كثيرون، والحاقدون كثيرون، وعليك أن تجعلي هذا الأمر دافعًا لك كي تنجحي أكثرَ وأكثر في الحياة.

أمّي تدْفَعني للانْتحار

أنا فتاةٌ أبلغ من العمر 21 سنة، حاولتُ الانتحار أكثر من مرّة، والسّبب والدتي التي تخنقني كثيرًا، فبالرّغم من أنّني الآن أدرس الطبّ سنة رابعة، غير أنها مازالت ترافقني إلى الكلية، وتنتظر موعدَ خروجي، تمنعني من الخروج مع صديقاتي أو الاهتمام بمظهري بحُكم أنّني فتاة في هذا السّن، حتّى أنها تمنعني من أنْ أضعَ المكياج، أو أنْ أرتدي ملابسَ كباقي الفتيات، حتّى أنّه في مرّة من المرّات جاء شخصٌ لا أعرفه لخطبتي فهاجمته وهاجمتني أيضًا، واتّهمتني بأنّني على علاقةٍ به، كما أنّها دائمًا ما تصيح في وجهي، وتنعتني بأبشع النّعوت، وأشعر بأنّني فقدتُ قيمتي كإنسانة، ولم يبقَ أمامي سوى الانتحار، فكيف يمكنكم مساعدتي لحلّ هذا المُشْكل؟

أوّلًا أنت في سنّ جميلة جدًّا، في سنّ الشّباب والطموح، وفي سنّ يجب أن تكوني سعيدةً فيه، وليس في سنّ تفكّرين فيه في الانتحار، ثانيًا أنت في كلية الطب يعني أنّك إنسانة ناجحة ومتفوّقة، وأنت إنسانة تسيرين في طريق

صحيح، وأنت في السّنة الرابعة أي قد تبقّى لك سنتان تقريبًا لتُنهي كليتك، نحن لا يجب أن نستمدّ ثقتنا بأنفسنا من الآخرين، فثقتنا بأنفسنا يجب أن تكون نابعة من ذواتنا من داخلنا، وإن لم أجدْ أحدًا يحفّزني ويشجّعني فلأشجع نفسي، الانتحار هو طريقة لإنهاء الحياة التي من المُمكن أنْ تكون جميلة بإرادتك، كما أنّك بذلك تنهين آخرتك أيضًا، فعليك أنْ تعلمي أنّ الانتحار آخرتُه جهنّم، فحرام أن تنهي حياتك بالدنيا والآخرة. والدتك أوجّه لها رسالة، وهي أنّه مِن المفترض أنّ الأمّ تعطي لأبنائها الثقة، تعطيهم التّقدير، وتمنحهم مساحة من الحرية، فابنةُ الواحد والعشرين سنة تعتبر فتاة ناضجة تعدّت مرحلة المراهقة، فمِن الضّروري أن نمنحهم المزيد من الثقة، ومشكلة والدتك أنّها تخاف عليك أكثر، ومن المفروض أن تمنحك والدتك الثقة وأنت أهلٌ لهذه الثقة؛ فأنت إنسانة متعلّمة ومثقفة، أمّا بالنسبة لك فيجب أن تعرفي أنّ الوالدين يحبّوننا، فأنتِ لو وضعت بين عينيك أخطاء والدتك وشدّتَها معك، وتعنّتها معك؛ فستجدين أنّ كلّ ما تفعله معك هو بسبب حبّها لك، ولن تجدي شخصًا يحبّك ويتمنّى لك الخير كما تتمنّاه لك والدتك، حتّى وإن كانت تتصرف تصرّفًا خاطئًا.. لكنّ نيّتها جيدة تجاهك، وأنت لن تجدي أحدًا يحبّك ويتمنّى لك الخير أكثر من نفسه غير أمّك، والصّورة الذهنية مهمّة جدًّا، وعليك أن تحاولي تصحيحَ تلك الصّورة الذّهنية عن والدتك، وقولي إنّها عاشت في عصر لا يشبه عصري، ولا تفكّر بطريقتي، وعليك أنْ تعذريها، وفكّري في أنّها ربّتك وتحبّك وتخاف عليك، وعلى نفسيّتك أن تهدأ من جهتها، أوْجِدي لها أعذارًا لما تفعله تجاهك، وعليك أن تبدئي في محاورتها حتّى تستطيع معالجة الأمر، وكوني سياسية معها، وحاولي أنْ تشعريها بالأمن حتّى تمنحك الثّقة، ولا تحاولي التعنّت معها، بل على العكس، فمن الذّكاء الاجتماعي إنْ كانت متشدّدة في شيء

فعليك أنْ تسايسيها، وعندما تلاحظ أنّك تفعلين ما تريده، أو أنّك تحاورينها بشكل منطقي وصحيح؛ فسوف تحسِّن معاملتها لك كثيرًا، عليك إقناعها بتفكيركِ، لكن الانتحار ليس الحلّ، خصوصًا أنّ مستقبلًا زاهرًا ينتظرك، حاولي التفكير في الأمر بشكل إيجابي إمّا بالإقناع أو التسييس، وحاولي أن تظهري لوالدتك الأمور الإيجابية حتّى تطمئنّ، ففي النهاية كلّ ما تفعله والدتك فهو في سبيل حبّها لك، بالرغم من الطّريقة التي لا ترضيك ولا تعجبك.



ابني يكذِبُ كثيرًا

إبني ذو الثّامنة يكذب كثيرًا، لدرجة أنّ الكلّ يصدّقه، لكنّني- وبحكم معرفتي به- أعرف تمامًا متى يكذب. وإنْ سألته عن أمرٍ هل قام به أم لا ينفي ذلك بالرغم من أنّني أعلم جيدًا أنّه قام بالأمر، ودائمًا ما يحاول أنْ يظهر أمام أبيه بشخصية مغايرة لحقيقته، ففوْر أن يدخل والدُه للمنزل، حتّى يرتدي قناع الأدب والحشمة وتختفي كلّ تصرّفاته السيئة التي كان يقوم بها من قبل حتّى نبرة صوته تتغير، وهو أمرٌ يزعجني لأنّني أشعر بأنّه يقوم بأفعال لا تناسب سنّه، فهل هو طفلٌ طبيعي؟

عليك معرفة أنّ السبب الذي يجعل ابنك يتصرف بذلك الشّكل أمام والده لأنّ والده يُظهر له الحبّ والحنان، لكنّ علاقتك أنت مع ابنك ليست علاقة أمّ مع ابنها، ولكنّها علاقة القاضية والحاكم والمتربّص والمحقّق مع ابنك، وهذا خطأ كبير جدًّا، فأنتِ هكذا تكسرين جسور المودّة والحبّ

والحنان، وهي الطريقة التي من المفترض أنْ تحمي شخصيته، فأنت متربّصة لكلّ خطأ يقوم به، والطفل يكذب عندما يشعرُ بالخوف، وهذا دليلٌ على أنك تعاملينه بقسوة، عليك أن تعلمي أنّه لكي تعلّمي ابنك الصّدق، لا تقولي له لماذا تكذب وإيّاك الكذب والكذاب يدخل جهنّم، فهذا التصرّف يهدم شخصية الابن، ويجعل منه شخصًا كاذبًا، فعندما تكرّرين كلمة الكذب كثيرًا فإنّ العقل اللاواعي لطفلك يحذف كلمة النّفي التي هي لا، والتي تنطقينها مع الكذب أي لا تكذب ويحتفظ بكلمة الكذب، ومن هنا يتعلم ابنك الكذب، ولكنْ إذا أردت أن يتعلّم ابنك الصدق عليك أن تمنحيه الثقة، وهنا يبدو أنّ زوجك يمنحه الثقة، ويقول له أنت ذكي وأنت ممتاز وأنت صادق، وهو بتصرّفه مع والده يريد أن يظهر له أنّ تلك الصّورة الذهنية التي أخذها عليها والدُه صحيحة، لهذا يحاول دائمًا إظهارها والحفاظ عليها أمام والده، لكن أنت دائمًا ما تحطّمين تلك الصورة، فأنت إنْ أكثرت من ذكر كلمة الصّدق عوض كلمة الكذب، وأكثرتِ من سرد قصص الصّدق، فسوف تتعمق لديه فضيلة الصدق، أمّا طريقتك هذه تعلّمه مائة مرة الكذب وتعلّمه العناد والعصبية معك، وسيكرهك مع الأسف، فهذا ابنك وليس عدوّك، الطفل لا بدّ أن يلعب ويتمتّع بالحنان وبطفولته، لكن أنتِ هنا مصدر خوف ورعب له، لهذا حاولي تغيير طريقته معك، حاولي احتضانه، واشرحي له أنك كرهتِ ما فعله، لكن لا تكرهينه هو؛ فهو ابنك.



محاولةٌ انتحار فاشلة

مِن فترةٍ قصيرة، تشاجرتُ مع طفلي ذي التّسع سنوات، ودخل غرفته، وبعد لحاقي به بفترة، وجدتُه مغمًى عليه، بعد أن لفّ خيطًا رفيعًا حول عنقه، وترك أثرًا واضحًا على عنقه، وكان سببُ شجاري مع طفلي هو عدمَ اهتمامه بدروسه، ومنذ ذلك الحين وأنا مضطربة، ولا أدري ما العمل، مع العلم أنّني أعيش مع والدي بعد زواج لم يدمْ غير سنة واحدة، فهل من المُمكن أن يعيد ابنيٍ نفْسَ الكرّة؟ وهل عليّ عرضه على طبيب مختصّ؟

قصّة أنّ الطفل أراد الانتحار فهذا أمرٌ مُقلق للغاية، فالطفل هنا أراد قتلَ نفسه وأراد الانتحار، لكنْ لماذا أراد الانتحار ولجأ لشيء فيه إيذاءٌ للنفس، فقد يكون الطّلاق وابتعاده عن والده سببًا من أسباب رغبته في الانتحار، خصوصًا إذا كان مرتبطًا بوالده قبل الطلاق، أو ربّما كانت هناك مشاجرات كثيرة بينكما قبل الطلاق، أو أثناء الطّلاق، أو بعد الطلاق، أي

أنّ العلاقة لم تكنْ جيدة بينك وبين والده، فكلّ هذه الأسباب من شأنها أن تؤثّر على الطفل. ومحاولته الانتحار دليلٌ على أن هناك أشياءَ داخلية لا يبوح بها، فقد يكون ابنك طفلًا كتومًا لا يعبّر عمّا بداخله، طبعًا الطّفل يكون واعيًا لكلّ شيء حوله، يفهم كلّ شيء، والمشاكل التي تمرّ تؤثر بنفسيّته، ومحاولته الانتحار هي أمرٌ مُقلق، ومن الضّروري الذهاب لمختص لمعرفة السبب. وأتمنّى كذلك أن لا تكون المذاكرة بالشّجار، فلا بدّ على الطفل أن يحبّ الدراسة وإلّا فسيكره نفسه. لكن خنقه لنفسه ليس سببها الدّروس فقط، لكن هذا الفعل له علاقة بأشياء داخلية على الأمّ أن تتقرّب من طفلها، وتعرف ما سبب غضبه، أنْ تتقرّب إليه بالحنان والحبّ والحوار، وتعرف منه السبب لأنّ الأمّ هي أقربُ شخص لطفلها، وإن لم تستطعِ التوصل للسبب منه، عليها الذّهاب إلى المختصّ لمعرفة الأسباب التي جعلته يقوم بهذا السّلوك، ومن خلال التكلم مع الطّفل سيستطيع المختص التعرّف على حالته وشخصيته، وهل يعاني من مشاكل نفسيّة أو اضطراب سلوكي، أم لا.



مصيرُ أبنائي بعد الطّلاق

أنا رجلٌ متزوّج منذ عشر سنوات، ولديّ ثلاثة أبناء من زوجتي، حاليًا أفكّر في الانفصال عن زوجتي بسبب العديد من المشاكل والصّراعات التي حدثت بيننا مؤخّرًا، بسبب غياب الحبّ والتفاهم، وعلاقتي بها الآن فقط من أجل أولادي لأنّني لا أريد أن أحرمَهم من شيء، وأفكّر في نفسيّتهم بعد الطّلاق، خصوصًا أن أحد أبنائي يعلم جيدًا رغبتي في الطلاق، ومنذ معرفته بالأمر عندما سمعني أتحدث مع والدته ونفسيتُه تغيّرت جدًّا، وأخاف أن يؤثّر تطبيق الطلاق على نفسيته أكثر، فهل هناك طريقة للانفصال بشكل لا يؤثّر على الأبناء، مع العلم أنّ أكبر أبنائي يبلغ سبعَ سنوات، وأصغرهم سنة ونصف؟

أوّلُ شيء حاول التحدّثَ مع زوجتك في هذه الأمور، فأنت متزوّج من عشر سنوات، اجلس معها، وأخبرها أنّ بينكما ثلاثة أولاد، حاول أن تصلح

في البداية وأخبرها أنّك لا تريد الطلاق، وحاول أن تظهر لها أنّك خائف من الطلاق، وانقل لها خوفك على أبناءكما، انقل لها تلك الصورة، فهي أيضًا تحبّ أطفالكما تمامًا كما تحبّهم أنت، وحاول أن تخبرها بأنّه من الخطأ أنْ يعلم الأطفال بالمشاكل التي تدور بينكما، والنّقطة المشتركة بينكما هي الأطفال، ولماذا على الأطفال أن يحرموا من أحد الأبوين، لهذا حاول أن تظهرْ لها سلبيّات الطلاق عليها وعليك وعلى أولادكما؛ النّقطة المشتركة بينكما، وأخبرها أنّ أبغض الحلال عند الله هو الطلاق، ويبقى الحلّ الأخير. بداية حاولْ أن تصلح بينك وبين زوجتك، حاول أنت وهي أنْ تتعرّفا على الأخطاء التي صدرت منكما، والتي أوصلتكما للطّريق المسدود، وحاولا أن تصلِحاها معًا، أخبرها كذلك أنّ طلاقكما سيؤثّر على نفسية أبنائكما بشكل سلبي، فاجْعلها تفكّر في سلبيّات الطلاق، وكذلك بالنّسبة لك، لهذا حاولا وضع نقطة للتّفاهم، ونقطة للتّواصل ومناقشة أخطاء كلّ واحد منكما، فأتمنى أنْ تقرأ كتبًا تجعلكما تفهمان بعضكما البعض، فتفكيرُ المرأة مختلف كليًّا عن تفكير الرجل، لهذا حاولا التقرّب أنتما الاثنين من بعضكما البعض لفهم بعضكما ولتحسين الوضع، وفكّرَا فيما سيحدث بعد الطلاق، فهل ستجدُ هي رجلًا يحبّ أولادها كما يحبّهم والدهم! وهل أنت قادرٌ على إيجاد امرأة تحبّ أولادك بنفس الدرجة، وفي حالة حدوث الطلاق فحاولا تفادي التحدّث بالسوء عن الطرف الآخر أمام الأطفال، واجعلا صورةَ الآخر تبقى عظيمة في أعين الأبناء، فهذه الأمور تدمّر نفسية الطفل، ولا تساعدهم على الرّؤية بشكل أوضح، كما أنّ الأطفال يحبّون والديهما بنفس الدرجة، لهذا لا يجب على واحدٍ منهما التّلاعبَ بفكرة الطّفل حتّى لا تتأثّر نفسيّته.

التبوّلُ خلال النّوم

مشكلتي أنّ ابني ذا الاثني عشرَ عامًا لا يزال يتبوّل في الفراش حتّى في هذا العمر، مع أنّه لا يعاني من أيّ مرض عضوي، كما أنّه شخص اجتماعي، ونَشِط خلال اليوم، ولكنّ تبوّله اللاإرادي هذا يقلقني، ويشعرني أنّ هناك أمرًا خطرًا عليّ الانتباه له فيما يخصّ صحّته النّفسية، فهل شكوكي في محلّها، أم أنّ التبول أمر طبيعيّ، وعليّ أن لا أعطي الأمر أيّ اهتمام؟

طبعًا التبوّل في هذا العمر هو أمرٌ غير طبيعي، حتّى وإن كان الطفل اجتماعيًّا، فهذا ليس معناه أنّه ليست هناك مشاكل نفسية لديّه، هناك نوع من الأطفال يتميّزون بالكتمان، لا يظهر عليهم الاضطراب النفسي، لكن تظهر لديهم هذه الاضْطرابات النفسيّة بشكل عضوي، ومنها مثلًا التبوّل اللاإرادي. ابنك لا بدّ أنه يعاني من أشياءَ مكبوتة بداخله تؤثّر على التبول، وتحفّز حدوث التبول اللاإرادي وحتّى لو لم تظهر عليه الأعراض؛ عليكِ كأمّ أن تتقرّبي منه وتتكلّمي معه، وأن تنتبهي لتعاملك معه.. هل تستخدمين معه العنف؟ وهل هو مِن الأشخاص الذين

يخافون بكثرة؟ هل هناك أفلام رعب تؤثّر عليه؟ هل هناك أخ أكبر منه يمارس عليه العنف والسّلطة؟ هل له أبٌ شديد؟... لهذا حاولي أن تعرفي طبيعة علاقته مع باقي أفراد الأسرة، ولا تهملي الإخوة فهناك حالات كثيرة يركزون على علاقة الطّفل بالأمّ والأب، ولكن عندما نبحث عن السبب نجد أنّ علاقته بإخوته ليست جيّدة، خصوصًا الإخوة الأكبر سنًّا بحيث قد يكونون أشخاصًا عصبيّين ويخرجون طاقتهم السّلبية في الإخوة الأصغر سنًّا منهم، وهي حالات كثيرة وصلت إلينا، وأحيانًا هناك خادمات يمارسون العنف على الأطفال لهذا يجب دائمًا التطرق لطبيعة العلاقة بين الطفل وبين كلّ مَن حوله، إمّا في المنزل أو في المدرسة، ومن المُمكن أيضًا أن تكون شخصية الطفل حسّاسة أكثر من اللازم، ومن المهمّ الانتباه إلى أنّه لا يجب أن نطلب أنّ الكلّ يجب أن تكون لديه علاقة رائعة مع طفلنا، بحيث أنّ درجة العلاقة تتفاوت، فمن المُمكن مثلًا أن يحدث شجار بين الطفل وبين أعزّ أصدقائه، وهذا أمرٌ طبيعي ولا يدعو للقلق، لكن عندما نتحدّث عن أشخاص يمارسون العنف على الطّفل يجب أن نفرق بين ما هو عنف حقيقي، وبين علاقاته الطّبيعية أو العادية مع مَن حوله، ولا يجب منح الأمور أكثر من حجمها. شخصية طفلك من خلال رسالتك تظهر على أنّه طفل كتومٌ يظهر خلافَ ما يبطن، وقد يكون صاحبَ شخصية حسّاسة، وعليك هنا أن تشرحي له علاقاتنا مع الآخرين، فأحيانًا لا تكون علاقاتنا ممتازة مع الكلّ، وأن لا يعطي الأمور أكثرَ من حجمها، ولكنْ عندما يكون هناك عنف يمارَس على الطفل عليك أن تجدي حلًّا لهذا العنف الذي يمارَس على الطفل، وإذا وجدت نفسك عاجزة أمام طفلك فيمكنك زيارة طبيب مختصّ ليستطيع أن يعرف منه سببَ ما يعانيه.

مشاكلي في الصّغر

أنا امرأةٌ متزوّجة، أبلغ من العمر 30 سنة، لديّ تساؤلات لم أجد لها تفسيرًا لحدّ الآن، وهي عن مشاكل عانيت منها خلالَ صغري، مشكلتي كانت في عمر صغير حوالي السابعة أو الثّامنة من العمر، في هذا العمر بالضبط أصبتُ بحالة كنت أرى من خلالها مَن حولي على أنّهم أشخاص أشرار، ويصرخون في وجهي، وهي حالة كانت تصيبني بين الفينةِ والأخرى، وفي بعض الأحيان مرّة إلى مرتين في اليوم، كنت مثلًا أرى أنّ والدي الذي يكلّمني بطريقةٍ عادية كما لو أنّه يصرخ عليّ أو يُهينني، وكنت أقفل أذني حينها بيدي حتّى لا يدخل صوته لأذني، وكنت أرى صورتَه بشكل مختلف كما لو أنّه شخص شرّير، وعندما كانت هذه الحالة تريد أن تنتابني كنت أشعرُ بها، وكنت أسمع أصوات كلّ مَن حولي بأنّها أصوات صراخ وشجار، وأنّهم كلّهم أشرار، حتّى أبدأ بالبكاء.

ولكني لم أكنْ أعرف كيف أفسّر حالتي لوالديَّ حتّى يقومَا بعلاجي أو عرضي على الطبيب، وبقيت فترة على هذا الحال، إلى أنْ قرّر والدي أن يأخذني لطبيب عام، قام بغسل أذني، حيث أخبرني أبي أنّه عند غسل أذني سأتخلّص من هذه الحالة، وفعلًا تخلّصت منها، ولكن أعتقد أنّ غسل الأذنين كان فقط سببًا نفسيًّا جعلني أتحسّن، فبنظرك ما الحالة التي كنت أعاني منها، مع العلم أنّ علاقتي طيّبة مع والدي؟

في البداية قبل أنْ أجيب على هذه الأسئلة عليّ أن أوجّه لك أسئلة لأن هذه المشكلة كبيرة وليست بمشكلة صغيرة، أوّلًا هل هذه المشكلة مازالت لديك؟ أم أنك فقط تبحثين عن تفسيراتٍ لما حدث معك، فأنا قادرة على تحليل شخصيتك من خلال إجابتك على هذا السّؤال، فإذا كنت لا تزالين تعانين من الهلوسات إلى الآن وهي الهلوسات السمعيّة والهلوسات البصرية، وهي أعراض لمرض يسمى انفصام الشّخصية، وهو مرض صعب وليس بمرض بسيط، فإذا كنت مازلت ترين هذه الهلوسات السمعية والبصرية فلا يجب أن تسكتي على هذا الأمر تمامًا، ويجب أنْ تزوري طبيبَ أمراض نفسيّة وعصبية، أمّا إذا لم تكن هذه الأعراض موجودةً إلى الآن، وأنك فقط تحكين عن أشياء كانت تحدُث معك وأنت طفلة فما هو الشّيء الذي ذكّرك بها الآن؟ ربما تريدين فقط الاطمئنان على نفسك، وبتحليل لشخصيّتك يظهر أنّك شخصية حسّاسة قلقة، بحكم أنك تسألين عن حالة حدثت معك في الصّغر، وراحت، لكنّك مازلت تتذكّرينها بعد ٢٣ سنة، فلا يجب أن تفكري

فيها أبدًا، وانسي ما حدث معك، وبخصوص غسيل أذنك فربّما كنت تعانين من التهابِ الأذن الوسطى والذي يِؤدّي إلى حدوث الدّوخة أو طنين في الأذن، لكن لا علاقة لالتهاب الأذن بالهلوسات البصرية، مُمكن أنك عندما كنت طفلة كنت ترين أفلامَ رعب، أو أحدٌ ما كان يمارس عليك العنف، وليس من الضروري أن يكون العنف من الوالدين، فقد يكون الجيران أو أحد الأقارب أو أحد بالمدرسة، أو تعرّضت لصدمة جعلت هذه الحالة تأتي وتزول بالتّدريج، ويمكن أنه كان يهيئ لك نفسيًّا أنّه عندما قمت بعملية غسل الأذن ستزول تلك الأعراض، فإذا كانت ذهبت ولم تعدْ هذه الحالة وليست لها أيّة أعراض وأنت في عمر الثلاثين سنة، فهذا أمر جيد، وربما كان ضغطًا نفسيًّا تعرّضت له في تلك الفترة، وأنصحك بعدم التفكير في هذا الموضوع مجدّدًا، لكن إذا كانت هذه الهلوسات موجودة فمن الضروري التوجّه فورًا لطبيب نفسي وعصبي فأنتِ في حاجة لعلاج دوائي، فهذه ليست مشكلة نفسية وإنّما مرض عقلي، الطفل عادة يكون حسّاسًا جدًّا، وربّما حدثت الحالة معك بسبب رؤيتك لفيلم رعب مثلًا، وراحت الحالة إلى حال سبيلها، لهذا إذا لم تعدْ معك الحالة منذ ذلك الحين فالأفضلُ أن تنسي الموضوع تمامًا.



الخوفُ الزّائد عن الحدّ

السّلام عليكم، مشكلتي أنّ ابني ذا العاشرة، يخاف كثيرًا خلال النوم، لدرجة أنّه دائمًا ما يستيقظ باللّيل يبكي ويطلب منّي أن ينام بجانبي، ولا ينام إلّا بعد أن أنام معه، ويطلب منّي معانقته، ويغطّي رأسه كليًّا، ويخبرني بأنّه خائف، وأحاول جاهدةً أن أشرح له بأنّه ليس هناك شيء يسْتدعي خوفه، لكنّه مع ذلك يظلّ خائفًا وغيرَ قادرٍ على تصديق ما أقول، فهل ابني يعاني مشكلة ما؟

أكيد أنّ ابنك تعرّض لمشكلة ما، فالطفل الطبيعي لا يخاف إلى هذا الحد، وابنك أوّلًا هو شخصيّة حسّاسة، فالشخصية تختلف من طفل لآخر، فهو حساس واستجابته شديدة، بالإضافة أنّه من الممكن أنّه شاهد أفلام كرتون ومناظر مرعبة، وبالتأكيد فالطّفل يتأثّر بالأشياء السلبية التي رآها على التلفزيون، ومن الممكن أيضًا أن يكونَ قد تعرّض للعنف، أو من الممكن أنّه قد رأى منظرًا مرعبًا في الواقع، ومن المُمكن أنّ هناك أحدًا أو شخصًا سواء أخوه أو صديق له أو أحد أفراد العائلة يرعبُه بالأشباح وغيرها، ومن

المُمكن أنّ أحدًا يحكي له قصصًا مرعبة، أنت حاولي أن لا تظهري أنّ الأمر ذو أهمية، فعندما يقول لك ماما أنا خائف احضنيني؛ احْضنيه، ولا تقولي له لماذا أنتَ خائف. فكلّ هذه الأسئلة تزيد من خوفه، وفي ثاني ليلة إذا قال لك ماما أنا خائف؛ قولي له أنا خائفة كذلك. وإذا قال لك احْضنيني قولي له احضنّي أنت أيضًا واضحكي وحاولي أن تذوّبي الجليد، وكلّ ليلة وقبل أن ينام لأنّ العقل يكون في مرحلة الألفا وهي المرحلة قبل النوم وذبذبات المخّ تكون هادئة، ومُمكن العقل اللاواعي يستوعب الكلام الذي تقولينه والتّنبيهات التي تقولينها له وأنت تحضنينه، وقولي له أنْ يقول وراءك: أنا قوي.. أنا لا أخاف من الظلام، وسيقول لك لا تتركيني، وظلّي كلّ ليلة على هذه الحالة أن تنامي إلى جانبه، وتحتضنيه وتقولين له أنْ يقول قبل النوم أنا قوي وأنا لا أخاف، ولو استمرّيت على هذه الحالة شيئًا فشيئًا سيتخلّص من خوفه هذا، وأيضًا حاولي خلالَ هذه اللحظة أنْ تسأليه عن الشّيء الذي يخيفه، وأخبريه بأنّك أنت لا تخافين لأنّ الله معنا، ولأنّنا أقوياء، وأنّه ليس هناك شيء يستدعي الخوف، يعني حاولي أنْ تقومي بالحوار معه، فأنت هكذا تكونين قد شغّلت عقله الواعي وعقله اللّاواعي، وحاولي استخدامَ الحوار والإقناع، وإيّاك أن تقولي له بأنّه يجب عليه النّوم بمفرده، وأنْ تتخلي عنه، ولكنْ بهذه الطريقة وشيئًا فشيئًا سيتخلّص من خوفه، وكذلك ستزيد ثقته بنفسه.



ابني بعدَ المُراهقة

لديّ ابنٌ يبلغ من العمر 20 سنة، ابني- سيدتي الفاضلة- منحرفٌ بما تحمل الكلمة من المعنى، وأصبح خارجًا عن سيطرتي، لدرجة يتعاطى المخدرات والكحول كما أنّه قام بعمل خطوطٍ في يده بآلةٍ حادّة، كما أنّه كلّ يوم يتصارع مع الشباب في الشّارع، ابني كان طفلًا مسالمًا ومحبوبًا ومهذبًا، لكنّه تحول بين ليلة وضحاها إلى وحشٍ لم أعد أعرفه، لدرجة تحوّلت حياتنا إلى جحيم معه، فهو لا يخرج دون أن يحملَ السّلاح الأبيض معه، فما هو الحلّ في نظركم لهذه المعضلة التي تؤرقني.. هل أتخلّى عنه وأتركه لمصيره، أوْ أنّ هناك طرقًا لإنقاذه من الضياع؟

أوّلًا يجب أنْ نعلم أنّه ليس هناك شيء يحدث بين ليلة وضحاها، بل الأمر مرّ بمراحل، وأن يتحوّل طفل مسالم إلى طفل متشرّد، فليس من المعقول أن يتحوّل طفلٌ من شخص إلى شخص مغاير تمامًا بين ليلة وضحاها، لكن

هذه الأشياء تحدُث بالتّدريج، لكن الآباء لا ينتبهون إلى ما يحدث، بالطبع يجب أن يكون هناك قدرٌ بسيط من الثقة بين الآباء والأبناء، ولكن لا يجب أن تكون هناك ثقة تامّة، فالثّقة التامة تجعل الآباء يعتقدون أنّ ابنهم مازال ذلك الشّخص المسالم إلّا أنه قد يصلُ إلى مراحل وتدرّجات سيئة، إذًا ما الأسباب التي حوّلته إلى هذا الشخص، أهمّ سبب هو أنّ هذا الطفل من المُمكن أن يكون لديه كبت، بحيث أن هذا الطفل ليس لديه رأي، ودائمًا ما يقوم بكلّ ما يطلب منه، فعلى قدر الكبت على قدر الانْفجار، وهذا أيضًا دليلٌ على أنّ الابنَ كان معرّضًا لضغط كبير، سواء من الأسرة أو من الأمّ والأب، أو من الإخوة، أو من المدرسة، أو الأصدقاء والجيران، أو الأقارب، وحتّى المعلّمين، وعندها حدث الانفجار، والذي ظهر بهذا الشّكل في حالة ابنك، وهذه علاماتُ الرجولة بالنّسبة للمنحرفين، وابنك هنا لديه نوعٌ من المراهقة وتسمّى المراهقة المنحرفة، فالمراهقة أنواع؛ فهناك المراهقة الطبيعية والانطوائية وهناك المراهقة المنحرفة، ويصل فيها المراهق إلى كلّ أنواع الانحرافات، كحمل السّلاح والمخدرات والعنف، لهذا لا بدّ أنْ تأخذي ابنك وتعرضيه على استشاري علاج سلوكي، فابنك هنا من المُمكن أن يقوم بأعمال طائشة تجلب له ولكمُ المشاكل، فهو الآن في مرحلة خطرة، ومازال هناك أملٌ مادامت الحياة مستمرّة، ومن المُمكن أن يتحوّل إلى شخص جيد، وحاولي أن تقتربي منه، ولكن حتّى لا يقع في المشاكل أكثر، حاولي التقرب منه أكثر حاولي أن تقرّبيه من الأصدقاء الجيدين والأقارب الجيدين، أدخليه لنادي، وشاركيه في جمعيّات حتّى يحبّ الخير للغير، حاولي جعلَه يفعل أشياء تنمّي ثقته بنفسه، ولكن قبلَ أن تشركيه في هذه الأمور حاولي أوّلًا أخذه لاستشاري سلوكي، وهذا أمرٌ مهمّ وضروري، كما يجب عليك القيام بالأشياء التي ذكرتها لك من قبل، ومن المهمّ جدًّا عرضه على المختصّ لضمان العلاج الأنسب له.

ابني والتّوحّد

لديّ ابنٌ يعاني من التوحّد، ووصف الأطباء حالته بأنّه يعاني من التوحد بدرجته المتوسّطة وليست الحادّة، لكنّه الآن في عمر الخامسة، لا يتجاوب معي لا يكلّمني، ويظلّ صامتًا لفترة طويلة قبل أنْ يبدأ بالصراخ، تصرّفاته أرهقتني وأصبحتُ أرى الدّنيا سوداوية، ولم أعدْ أفكّر في الإنجاب أو في مستقبل لحياتي، وأشعرُ بأنّ حياتي انتهت منذُ أن علمتُ بحالته، أعمل ما بوسعي لأسعده لكنّني لستُ سعيدة، فكيف أساعد نفسي لأخرج من هذا التّيه الذي أعيش فيه؟

ما تمرّين به هو أمرٌ طبيعيّ يحدث للوالدين الذين يعاني أبناؤهم من مرض التوحد، والظّاهر من كلامك أنّ هذا أوّلُ طفل لكما، وردّ فعلك هذا طبيعي، وخصوصًا في الأوّل بما أنّك مازلت في المرحلة الأولى بعد أن عرفت بمرض ابنك وستتأقلمين مع الوضع شيئًا فشيئًا، وهناك بعضُ الآباء مَن يلجئون

لاستشاريّين نفسيين حتّى يساعدونهم على تخطّي هذه المرحلة، بحيث أنّ الآباء يصبحون حسّاسين جدًّا من نظرة الآخرين وكلامهم، ويصبحون خجولين جدًّا من الخروج رفقةَ ابنهم المصاب، وهي أشياء كلّها طبيعية يمرّ بها الأبوان، وتختلف من أسرةٍ لأخرى، وطبعًا هذا أمرٌ من عند الله، ولا دخل للبشر فيه، حاولي أن تنظري لإيجابيات الموضوع، وحاولي أن تفكّري بأنّك قادرة على الإنْجاب مرّة أخرى، وأنْ تنجبي أطفالًا أصحّاء لا يعانون من أيّة مشكلة، هذا من جهة.. ومن جهة أخرى فأنتِ مازلت شابّة، ولك حياتك، وحرام أنْ تزعجي نفسك وزوجك، فكّري في الأمور الإيجابية في حياتك، وحاولي أن تقوّي ارتباطك بزوجك، وحاولي أن تقوي ارتباطَك بالله، وأن تزيدي من إيمانك بالقضاء والقدر، ويجب أن تكوني ممتنّة لأنّ حالة ابنك متوسّطة وليست متأخّرة، وسيستجيب للعلاج، فقط يلزمه القليلُ من المجهود، لهذا حاولي أن تتخطّي هذه المشكلة، وإنْ شاء الله ستكون حياتُك أفضل، واعلمي أنّ هناك أطفالًا متوحّدين وصلوا إلى مرحلة من النجاح لم يصلْ لها أطفال عاديّون، فمن المُمكن أن يكون ابنك كنزًا مكنونًا وأنت لا تدرين، من المُمكن أن يجعل حياتك أفضل، خذي فقط بالأسباب، وحاولي أن تفكّري في الجانب الإيجابي، ولا تفكّري في الجانب السلبي، وفكّري في أنّ هناك نساء يريدون طفلًا ولم يحصلوا عليه، وحاولي دائمًا أن تفكّري في الإيجابيات حتّى تتلاشى السّلبيات.

وابنُك المصاب بالتوحّد هذا من المُمكن أن تخرجي منه أفضل الطّاقات والقدرات، وهو أيضًا يمكنه الاستفادة من اهتمامات تعليمية خاصّة بذوي الاحتياجات الخاصّة، حاولي إشراكه في هذا النّوع من المدارس، وفي العديد من المجالات، واعلمي أن هناك علماءَ كانوا يعانون من التوحّد؛ لهذا شجّعي ابنك، وحاولي اكتشاف هذه القدرات في ابنك لتجعلي منه شخصًا ناجحًا في المستقبل، وإنْ شاء الله سيرزقك الله بأطفال أصحّاء في المستقبل.

ابنتي تحدّثُ طيفَ أبيها

زوجي متوفّى منذُ ما يزيد على الخمس سنوات، وترك لي ثلاثة أطفال، أصغرهم فتاةٌ كانت عند وفاة والدها في الثّالثة من العمر وهي الآن في الثامنة، منذ بضع سنوات؛ أي في عمر الخامسة، كنت أجدها تتحدّث عندما تكون لوحدها، ولم أكنْ أعير الأمرَ اهتمامًا، ظنًّا منّي أنّها فقط تلعب وتتحدّث مع نفسها خلال اللعب، لكنني بدأتُ ألاحظ أنّها تجلس وتتحدّث وتنظر إلى مكان معيّن كما لو أنّها تخاطب أحدًا ما، دون أن تلعب أو تقوم بأمر ما، وعندما كانت تراني تتوقّف عن ما تفعله وعندما أسألها تخبرني بأنّها لا تفعل شيئًا، ظلّت تتكرّر هذه الحالة إلى أن قرّرت أنْ أجلس معها وأحدّثها في الموضوع، وبعد إلحاح منّي أخبرتي أنها تحدّث والدها وتحكي له عمّا تفعله، وتراه كثيرًا، أخافني جدًّا اعترافُها هذا، وجعلني في صدمة وحيرة من أمري، فهل ابنتي مجنونة؟ وهل يمكن فعلًا الحديث مع الأرواح؟ وهو أمرٌ أقلقني للغاية، ولا أنام بسبب هذا الموضوع، فما رأيك دكتورة؟

بالنّسبة للأطفال هناك حالةٌ تسمّى الخيال، أو اللّعب التخيّلي عند الأطفال، وهناك استشارات كثيرة نتلقّاها من الأمّهات، بسبب قلقهنّ ممّا يقوم به أبناؤهم، بحيث تقول الأمّ أنّ ابنها أو ابنتها أصيبتْ بالجنون بسبب تكلّمها مع نفسها، ولكن الأطفالَ في هذه المرحلة يكون خيالُهم واسعًا، فيتخيّلون أيّ شخص أمامهم، وممكن أنْ يمسكوا دمية مثلًا أو لعبة ويخاطبونها، وهذا ما يحدث مع ابنتك ليس خطاب الأرواح، لكنّ هذا يعني أنّ ابنتك مفتقدةٌ لحنان الأب، لهذا تقوم بهذه التصرّفات، هي تصرّفات شبه طبيعيّة، لكن عليك أنتِ كأمّ أنْ تعوضيها عن الحرمان والاشتياق نحو أبيها، فالكلام بحدّ ذاته ليس هو المشكلة التي تعاني منها ابنتُك، لكنّ المشكلة هي الافتقاد الذي تشعر به، والاحتياج، لهذا أنتِ حاولي أن تقومي على قدْر المُستطاع بدور الأمّ ودور الأب في حياة ابنتك، فصحيح أنّ والدها قد توفّي لكنْ أنت مازلت موجودةً، وعوض أن تكلّم خيال والدها فلماذا لا تكلّمك أنت كأمّ لها؛ فالحلّ هو أن تتقرّبي منها حتّى تشعر بأنّك إلى جانبها وتكلّمك فكلّما تقرّبتِ منها كلّما تخلّت عن ما تتخيّله، وأنا أطمئنك على أنّ طفلتك لا تعاني من شيء، فلا بدّ أنّها تشعر بافتقادها لوالدها، فأنت كأمّ احتويها واقتربي منها وتحدّثي معها في مواضيع واحكي لها، حتّى تتشجّع بدورها على أن تحكي لك، احكي لها قصصًا عن حياتك وطفولتك. والنّقطة الثانية هي أنْ تبدئي في سؤالها عنْ ما تقوم به خلال اليوم، وحاولي أن تعبّري لها عن مشاعرك ومدى سعادتك عند التحدّث إليها، وأنّك تحبّين قضاء يوم معها، وأوقاتك معها، تقرّبي منها بهذه الطّرق، هذه الأشياء ستجعل طفلتك تتعلّق بك، ولن تحتاج بعدها أن تكلّم خيالَ والدها؛ فأنت موجودة، فهذا هو الحلّ، واعلمي أنّ الأمّ تحتاج إلى حنان أطفالها كما يحتاجون هُم إليها، فبالطّبع أنتِ مُشتاقة لزوجك، وتشعرين بالفقدان، لكنْ كلّما تقرّبت من ابنتك استطعتِ التّعويض عن فقدان الزّوج، وسيفيدها هي أيضًا نفسيًّا وسيعوّضها عن فقدان والدها، حاولي أنْ تجعلي هذا الفقدانَ يقرّب بينكم أكثر، ومارسي على ابنتك الأمومةَ حتّى تشعري بالارتياح.

هل المرضُ النّفسي مرضٌ معدٍ؟

السّلام عليكم، حالتي غريبة بعضَ الشيء، فأنا متزوّجة من حوالي سبع سنوات، ولديّ طفلان أكبرُهما في الخامسة، والصّغرى تبلغ سنةً من العمر، بعد زواجي سكنتُ في بيت عائلة زوجي، واكتشفتُ خلال هذه الفترة أنّ أسرة زوجي كلّها تعاني من مشاكلَ نفسيّة حادّة، بحيث أنّ الأمّ- أي حماتي- تعاني من انفصام الشّخصية، بينما أخو زوجي المتزوّج يعاني من اكتئاب حادّ، وأخوه الأصغر يعاني كذلك من الاكتئاب لكنّ حالته تحسّنت بعد تركِه للمنزل، كما أنّ أخت زوجي تعاني من الوسْواس القهري، واكتشفت أنّ زوجي كذلك يعاني من مشاكل نفسية يذهب من أجلِها لزيارة الطّبيب النفسي، مع العلم أنّ زوجي لم يصبْ بالمرض إلّا قبل سنوات قليلة من الآن. المشكلة أنّني أخاف على أبنائي من الأمراض النفسية، فهل من المُمكن أن تكون هذه الأمراض مُعْدية؟ وكيف أستطيع حماية أبنائي حتّى لا يكونوا فريسةً للمرض؟

مرضُ انفصام الشخصية يدخل فيه عاملُ الوراثة، وهناك بعض الأمراض النفسية التي يدخل فيها عاملُ الوراثة، ولكن الآن أنتِ تزوّجت، وعليك أولًا أن تفهمي معنى عامل الوراثة، وكيف يحدُث ذلك؛ فعامل الوراثة يؤثّر في حالة ما إذا كانت البيئة تساعدُ على ذلك، فحتى وإنْ كان أفراد أسرة زوجك مرضى نفسيّين، فلو تربىَ أبناؤك في بيئة نفسيّة صحيحة؛ فهُم لنْ يصابوا بأيّ مرض نفسي، بالإضافة إلى أنّهم قد يشبهونك أنتِ، وليس من الضّروري أن يشبهوا عائلة زوجك باعتبار أنّك أنتِ وزوجك لستُما من عائلة واحدة، بحيث أنّه عندما يكون الزوجان من نفسِ العائلة وفي هذه العائلة أشخاص مصابون بمشاكل نفسية؛ فهناك احتمال كبِير بأن يصابوا بأمراضٍ نفسية، لكنْ في حالة أولادك فالاحتمالُ أصغر، وحتى عامل الوراثة هو عاملٌ من العوامل، بحيث أنّ البيئة تلعب دورًا كبيرًا في الموضوع، فإنْ تربّوا في بيئة صحيحةٍ فلن يصابوا بأيّة مشاكل نفسية، لكنْ على العكس لو تربّوا في بيئة كلّها عنف وقسوة سيجعلُ عامل الوراثة يقوىَ، فالحلول المتاحة لك هنا، هو أنْ لا تضعي هذا الأمر في ذهنك وتفكيرك، وأنْ لا تشغلي نفسك به، حاولي أنْ تحافظي على نفسك وذهنك، وحاولي أنْ تربّي أبناءك تربيةً حسنة بأن تعوّضيهم بالحنان، وتمنحينهم الثّقة بالنفس، وتمنحينهم التّقدير الذاتي، وتحاولي جعلَهم اجتماعيّين، حاولي أنْ لا تكوني عنيفة وعصبيّة معهم، واهتمّي بثقافتهم ونجاحاتهم، وحاولي أنْ تجعليهم يهتمّون بالنّجاح والإنجاز، وحاولي أن تقربي منهم أصدقاء صالحين وناجحين، وتابعي معهم دراستهم، وعيشيهم طفولتهم، واتْركيهم يلعبون، فكلّ هذه الأشياء تبني شخصية الأطفال.

ابنتي والتّأتأة

لديّ مشكلة كبيرة مع ابنتي التي تبلغ من العمر ثلاث سنوات، بحيث لاحظت عليها أنّها لا تستطيع قولَ جُملة أو كلمة دون أن تكرّرها خمس مرّات أو ستّ مرّات على الأقلّ قبل أن تستطيع إخراجها، كلامُها بهذه الطريقة يُخيفني ويقلقني، وأخاف أن تكون مُصابةً بالتّأتأة، مع العلم أنّها من الأطفال الذين يخافون كثيرًا، ولا يستطيعون النّوم بمفردهم، فما الحلّ في حالة ابنتي هذه؟

التّأتأة تصيب الأطفالَ في سنّ ما بين الثّلاث سنوات والخمس سنوات، وفي بعض الأحيان يكون سببُها نفسيًّا، كما ذكرت في حالة ابنتك فسببُها في ابنتك هو سببٌ نفسي، كما قلت إنّها تخاف، فمِن المُمكن أن تكون ابنتك حسّاسة جدًّا، أو تخاف من أشياء معيّنة، فالتّأتاة تحدث لسببيْن: سبب نفسيّ وسبب لغويّ، أوّلًا عمرها ثلاث سنوات فهي في بداية مرحلةِ الكلام، فأنت عليكً هنا تشجّيعها على الكلام، فهي مازالت في طور التكلّم والتّعلم، فمن

المهمّ أن تمنحيها الأمان، ففي هذا السنّ من الطبيعي جدًّا أنْ تنطق بعضَ الكلمات بشكلٍ خاطئ، ولهذا يجب أن نبحث عن الأسباب، هل هناك أحدٌ ينهرها أو يُخيفها؟ هل هناك أحدٌ خلال كلامِها يضحك على ما تقوله؟ ففي بعض الحالات خلال المرحلة الأولى من الكلام الأطفال يسقطون حرفًا، أو ينطقون الكلمات بشكل مختلف، وعليك هنا أن تعرفي هل هناك أشخاص يضحكون على كلماتها أو يستهزءون من كلامها؛ فأصابها خوف، وبدأت التّأتأة لديها، أم أنّ هناك مَن يعنّفها أو يخيفها بشيء معيّن، أو أنّها تخاف من الظلام، فعليك معرفةُ السّبب أوّلًا، فابنتك مازالت صغيرة، فبإمكانك أنْ تحاولي مساعدتها على تخطّي الموضوع، وإذا أردتِ أخذها لأخصائيّة التخاطب فمِن المُمكن ذلك، ومن المُمكن كذلك أنْ تتّبعي بعض النّصائح في المنزل، فمثلًا وأنت تحدّثينها، حاولي أن تكلّميها بصوتٍ هادئ، وببطء حتّى تشعر بالاسترخاء والهُدوء، وحتّى وهي تتجاوبُ معك تشعر بالهدوء، والكلام ينطلق معها، فأيّ خوفٍ وضغط سيجعلها تتأتئ، ولا تخرج الكلمات، ففي هذه الحالة يجب أن يكون الصوتُ هادئًا، وإذا أرادت هي أن تتكلّم حاولي أن تعطيها اهتمامَك، وتركّزي معها حتّى تشعر بالحنان والاهتمام، وتشعر بالثّقة، وتبدأ في التكلّم بارتياح، وحاولي أن تسيطري على مشاعرك لوْ كنت مُنزعجة، حتّى لا تشعر هي بعدم القدرة وتفقد ثقتَها بنفسها، وحاولي الإصغاءَ لها، واسْمعيها للنهاية، ولا تحاولي مقاطعتها، اتْركيها تتكلّم بشكل مستمر، ولا تقاطعيها، ولا تحاولي أن تتكلّمي أنت بدلًا منها، بل شجّعيها على الكلام، وأن تحاول توصيل المعلومة بنفسها، واجعليها تأخذُ راحتها في الكلام، فالأمّ في بعض الحالات عندما تبدأ ابنتها في التأتأة تقاطعُها بحكم أنّها عرفت ما الذي تقصده وتقاطعها في الكلام، وهذا تصرّف خاطئ، حاولي التحدّث معها بطريقةٍ ممتعة، اتركيها تتكلّم بطريقة تجذبها، فيبقى

تركيزُها على حلاوة الموضوع ومتعته، وليس تركيزُها على الحروف التي تنطقها، شجّعيها على التكلّم بتلقائية، فإذا تكلّمت معها في موضوع تحبّه ستأخذ راحتَها في الحديث، وستلاحظين أنّها ستنطلق في الكلام، كما أنّه من المهمّ الحوار العائليّ مع الأطفال، فكثرةُ الكلام مع الأطفال يجعلهم يتكلّمون بطلاقة، وهنا من المهمّ أنْ لا يكون هناك عنصر تشويش كالتلفزيون أو الهواتف وغيرها، وممنوع منعًا باتًّا انتقادُ الطّفل أو الاستهزاء به أو التّصحيح له خلال تكلّمه، فالتصحيح خلالَ كلامها سيعيق كلامَها، هذه الأشياء اذا اتّبعتيها كوني متأكّدة أنّها ستتخلص من التّأتأة، خصوصًا وأنّ مشكلتها مشكلة نفسيّة، لكن إذا لاحظت أنّ لديها مشكلة في النّطق من المُمكن أن تأخذيها لأخصائيّة في النطق، من الممكن ذلك، لكن حاولي الصّبر قليلًا قبل ذلك، وعلى العموم إنِ اتّبعت هذه النّصائح ستتخلّص ابنتك من التّأتأة.



السّرقةُ عند ابني

مشكلتي الكبيرة تختزلُ في ابني ذي العاشرة من عمره، ابني يسرق كلّ ما تقع عليه عيناه، عندما يذهب للمدرسة دائماً ما يأتي بأقلام وأشياء جديدة لا تخصّه، وعندما أسأله عنْها يُخبرني أنّ صديقه نسيها عنده، لكنّني أعلم أنه سرقها وأخذها دونَ علم زميله، كما أنّنا عندما نقوم بزيارة أحد أجداده يأخذ اللعب الصغيرة من عندهم ويضعها في جيبه، والعديد من الأمور التي أظهرت لي أنّه يسرق، لدرجة أنّني لم أعدْ أثق فيه، لأنّني كلّما واجهته بالأمر أنكرَ، وأخبرني بقصّة مؤلّفة من نسج خياله، المشكلةُ الكبرى أنّني فقدت مبلغًا من المال كنت أَضَعُه في خزانتي، وأعلم أنْ لا أحد غريبًا دخل منزلي، وأشكّ فيه بنسبة كبيرة، لكنّني لا أستطيع أن أتّهمه مباشرة مخافةَ أنْ أظلمه أو أنْ أفتح عينيه على هذا النّوع من السرقة، وحتى الآن لا أعرف كيف أواجهه بالأمر، فأتمنى منك أن توجّهينني.

أوّلُ نقطة يجب أن تتأكّدي من اتّهاماتك لابنك، تأكّدي هل طفلك سرق تلك الأقلام أمْ أنّ زميله نسيها معه، أو شيء من هذا القبيل، وتأكّدي من أنّه فعلًا مَن سرق مبلغك أم أنّك صرفتيه في شيء ما ونسيتِ الأمر، لكنْ في حالة تأكّدت من كلامك وبأنّ فعلًا ابنك يسرق، عليك الآن أنْ تعرفي ما أسبابُ السّرقة، فللسرقة أسباب وأوّلُها الحرمان، سواء الحرمان الماديّ كأنْ يرى طفلك أنّ زملاءه بالمدرسة يملكون أشياءَ جميلة هو لا يملكها، والسّبب الثاني وهو الحرمان العاطفي وهو أكبر أسباب السّرقة، فالحرمان من الحنان والاهتمام ومن الحبّ مِن الوالدين بشكل خاصّ يُلجِئ للسّرقة، فيشعر الطّفل بأنّ السّرقة تعوّضه عن النقص سواء كان النّقص من الحنان أو النّقص المادي، لهذا حاولي أن تراقبي تصرّفاتك معه، هل تقسين عليه أو أنّك شديدة التّعامل معه، فقد يكون السّبب هو قسوتك معه، وأنت تقولين كذلك إنّ ابنك يكذب، والطّفل يلجأ للكذب عندما يخاف، أو عندما يكون هناك عنف، أو هناك قلّة الحنان أو الاهتمام، ويمكن أن يسرق بسبب الغيرة، كأنْ يغير من إخوته فيلجأ للسّرقة، قد تقولين بأنّك تساوين في التعامل مع أبنائك، وقد تقولين كذلك أنّك أمٌّ رائعة ولا تقسين على ابنك، قد يكون السّبب وجود مولود جديدٍ في العائلة، فليس بالضّرورة أن تميزي بينهم، لكن مجرّد وجود مولود في الأسرة يثير الغيرة عند ابنك، وقد يكون السّببُ الانتقام، فربما أنَّ الطفل يتعرض لإهانات كثيرة أو للتّوبيخ أو للضرب، من الوالدين أو من الأصدقاء أو من المدرسة أو الأقارب، فقد تكون معاملتك رائعة مع طفلك لكن يتلقّى العنف من الخارج، وبخصوص السّرقة قد يكون قدْ تعلّمها من أحد أصدقائه، وقد يكون التّباهي هو سبب السّرقة، كأنْ يرغب الطفلُ بالتّباهي بما سرقه أمام أصدقائه، وربّما يفعل ذلك من أجل التّقليد، فقد يلجأ الطفل للسرقة من أجل تقليد شخص من العائلة أو

أحد أصدقائه.

والحلول هنا ترتبط بشكل أساسي بمعرفة السّبب، فإذا عُرف السبب بَطُل العجب، فمن المهمّ جدًّا أَنْ نعرف السّبب حتّى نستطيع العلاج، فإذا كان يقوم بالأمر من أجل التّقليد فيجب إبعاده عن ذلك الشّخص الذي يقلده، ونحاول إدماجه مع أناس جيّدين، وإذا كان السّببُ هو الحرمان فنحاول أن نعوّضه، وأنْ نستخدم الحنان معه، واجلسي معه وحدّثيه وامنحيه الشّعورَ بالأمان، وقولي له أنا لا أريدك أن تكذب، لو كنت فعلًا أخذت القلم من أحد أصدقائك فأنا أريدك أنْ تقول الحقيقة ولا تكذب، وقولي له إنّك لو قلتَ الحقيقة لن أضربك، وفعلًا لا تقومي بضربه؛ بل اشكريه لأنّه قال الحقيقة، وأريد منك أنْ تعطيه جائزة لأنّه قال الحقيقة، فهكذا أنت تركزين وتحوّلين انتباهه إلى المميزات التي يمتلكها لأنّك بهذه الطريقة تقوّين ثقته بنفسه وتقوّين الثقة بينك وبينه، فإنْ أخبرك الحقيقة حتّى وإن كان هو مَن سرقَ فعلًا القلم، فلا توبخيه ولكن شجعيه على أن يقول الصّدق في كلامه، وهكذا أخبريه أن لا يقوم بهذا العمل مرّةً أخرى، وإذا أراد شيئًا أن يأتي ويطلبه منك، واحكي له قصصًا عن الصّدق وعن الأشخاص الصادقين، ولو كان يعاني من الغيرة حاولي أن تقربي بينه وبين أخيه، ولكن لو كان يريد الانتقام لأنّه يتعرّض للضرب من أصدقائه أو أقاربه، فأنت عليك إبعاده عن مَن يؤذيه، وحاولي أن تليني علاقتك معه، وهكذا حتّى تعالجي المشكلة.



ابني المُراهق مدمنُ مخدّرات

اكتشفت أنّ ابني المراهق الذي يبلغ من العمر 16 سنة مدمنٌ على السجائر، ووجدتُ بين ملابسه قطعةَ حشيش صغيرة، آلمني الأمر كثيرًا لأنّني لم أربّه على هذه القيم، وأردت أنْ يكون شخصًا صالحًا في المجتمع، وبالفعل شعرت بأنّ ابني خانني بفعلته هذه، ولم أتكلّم معه حتى الآن في الموضوع حتّى لا نصل إلى نقطة سيئة في الحوار، لأنّني لم أعرف الطريقة التي يمكنني التحدّث معه بها، فهل يمكنُك- دكتورة- إرشادي إلى أنسب طريقة لردْعه عن فعلته، وترك التّدخين والحشيش؟

الأمرُ خطير جدًّا بصراحة، وهذه كلّها تصرّفات قد تأخذ ابنك للهاوية، وبعد سنوات من الآن، وإنِ استمرّ على هذا المنوال فقد تبحثين عنه ولنْ تجديه، فالأمر ليس بالأمر السّهل، قبل أن تكلّميه في الأمر حتّى لا تحدث صعوبة في الحوار أو مشاكل، في الأول حاولي التقرّب منه، اعرفي مَن هُم أصدقاؤه، فأنت هنا يبدو أنّك لا تعرفين شيئًا على ابنك، وأنّك بالصّدفة وجدت تلك السجائر ورأيت الحشيش، فهل أنت تعرفين أصدقاءه؟ فالمفروض أنّ

أولادنا نعرف عنهم كلّ شيء، نتقرّب منهم منذ الطفولة والصّغر، ونتعرّف على أصدقائهم، وعلى والده أيضًا أن يشجّع طفله على استضافة أصدقاء ابنه في المنزل، وأن يعرف نبذة عن أهالي أصدقاء ابنه حتّى نستطيع أن نعرفَ طبيعة أصدقاء أبنائنا، فليس هناك شيء أكثر تأثيرًا على الأطفال ويؤدّي بهم للهاوية؛ أكثر من أصدقاء السوء، فحتى إنْ ربّيت أبناءك على القيم فعليه أن يقتنع بها، فقد تبنين لسنوات، لكن قد يأتي رفيقُ السّوء ويهدم كلّ ما بنيتيه في ثانية، فأهمّ شيء هو التعرف على هؤلاء الأصدقاء، وقبل أنْ تتحدّثي معه تقرّبي منه، وتقرّبك منه هذا سيجعله يقلّل من التّدخين لأنّه سيقضي معك ساعاتٍ كثيرة، كونه لا يدخّن إلّا عندما لا تكونين موجودة، لهذا فتواجدك المستمرّ سيمنعه من التدخين، وحاولي التقرب منه بحب، فهو بالتّأكيد يحبّك، وعندما تقتربين منه بالحبّ والحنان وتحكين له أشياء جميلة أو تشاركي معه ألعابه أو تمازحيه، أو أن تهتمي باهتماماته؛ فهذا المدخل سيجعلك أكثرَ قربًا من ابنك، وحتّى إن أردت نصحه والتحدّث معه سيحدث الحوار دونَ صراخ أو نقاشات، أيضًا فأنتِ عندما تشغلين وقته بأشياء مفيدة وتتقربين منه وتعوضينه بالحبّ والحنان، فأولئك الذين يدخّنون مثلًا فهُم يلجئون للسّجائر لتعويض حرمان معيّن، وهذا يعني أنّ طفلك يعاني من حرمان عاطفي، وهذا لأنّك لم تكوني قريبة منه، وعوض إعطاء ابنك الإرشادات والأوامر حاولي أن تتقرّبي منه وتعطيه الحنان، وأشبعيه عاطفيًّا، ولن يبقى صديق السّوء هو رقمَ واحد في حياته، وستكونين أنت عوضه، وعندما يأتي الرقم واحد لينصحه ويوجّهه فسيسمع منه، حاولي إشراكه في نادي معين، فهو بداخله طاقة كبيرة يجب أن يفرغها في أمور إيجابيّة، واشغليه بالعمل التطوّعي، فهذا العمل سيزيد من تقديره لنفسه ويجعله شخصًا قادرًا على تحمّل المسئولية، ويشعره أنّه عضو نافع في المجتمع وعضو فعّال، والثناء

والشكر الذي يحصل عليه نتيجة عمله التطوعي يرضي نفسيته وغرورَه؛ فالمراهقون يحبّون سماع الثناء، ويشبع عنده التقدير الذاتي العالي، ويجعله يتخلّى عن الأنانية، وحاولي إدماجه مع أصدقاء جيّدين، وهو ما يسمى في علم النّفس عملية التبديل، بحيث يغيّر أصدقاء السّوء بأصدقاء جيدين، حاولي تقريبَه من الأصدقاء الجيّدين قبل سحب أصدقائه السّيئين، وحاولي تقريبه من هؤلاء الأصدقاء، يمكنك البحث عنهم داخل العائلة أو من معارفك، أقيمي حفلات وشاركيه معهم في رحلات، حتّى يستطيع أن يندمج ويتفاعل معهم، وعليك إبعاده عن أصدقاء السّوء بأيّ وسيلة، حتّى وإنِ اضطررت لتغْيير المدرسة، المهمّ أن يبتعدَ عنهم، إن قمتِ بكلّ هذه الأمور؛ فابنك لن يكون لديه الوقت ولا الرغبة ليقوم بتلك الأعمال السّيئة كتدخين السجائر والحشيش، وآخر ما يمكنك القيام به هو فتحُ الحوار معه، ولكنْ نصيحتي هي أنْ تقومي بالخطوات التي تكلّمت عنها قبل أن تلجئي للحوار معه.



أريدُ زوجًا أكبر سنًّا منّي

أبلغُ من العمر 18 سنة، وأحلم بالزّواج برجل أكبر سنًّا منّي، أي بحوالي عشرين سنة، إنْ لم يكن أكثر، وقد تقدّم لخطبتي مجموعة من الرجال، لكنّني أراهم مازالوا شبّانًا، وأنا لا أتخيّل نفسي مرتبطة بشاب، بل أريد أن أشعرَ بالحبّ والحنان والدّلال من قِبَل رجل يستطيع تلبية رغباتي هذه، فهل ما أريدُه أمرٌ طبيعي، أم أنا فعلًا أفكّر بطريقة شاذّة حسب كلام أمّي؟ مع العلم أنّني نشأت في بيت قاس جدًّا، وحُرمت من الحنان بسبب قسوةِ والدي عليّ وعلى إخوتي.

أنتِ شخص يفتقد الحنان، أي حنان الأب وتبحثين عنه، وأنتِ الآن كما لو تبحثين عن شخص يتبنّاك، أنت محتاجة أبًا وليس زوجًا، وكوْنك تبحثين عن أب وحنان الأبٍ في شكل زواج، فهذا بالطّبع أمر خاطئ مائة بالمائة، فأنت مازلت صغيرة جدًّا، ومحتاجة لحنان الأب، لكنّ هذا الشخص أنتِ ستتخذينه كزوج، وهو شخص أكبر منك جدًّا، ومن الممكن أن تسعدي بهذا الزّواج، وممكن أن لا تكوني سعيدة لمجموعةٍ من الأسباب، فمن الممكن أنْ

تشعري بالسّعادة لسنة سنتين أو ثلاثة لأنّك وجدت في ذلك الرّجلِ الحنانَ الذي كنتِ تبحثين عنه، ولكن في الأخير فأنتِ في حاجةٍ إلى زوج، عندها ستشعرين بأنّ هناك فرقًا كبيرًا في السنّ، وفرقًا في التّفكير، وفرقًا في أشياء كثيرة، بعدها ستشعرين بالنّدم، وقد تشعرين بالسعادة فقط في السنوات الأولى هذا إنْ هو استطاع أن يمنحك حنان الأب لأنّه ليس مشروطًا عليه أن يشعرك بذلك النّوع من الحنان، ومن المُمكن أن تشعري بالندم منذُ أوّل الزواج. ويجب أن تعرفي أنّ الحنان والدلال لا يرتبط بسنّ معينة، فمن المُمكن أن تتزوّجي بشخص أقرب إلى سنّك وتجدين لديه الحنان الذي كنت تبحثين عنه، وتعيشين حياة سويّة، ومن الممكن أيضًا أنْ تأخذي شخصًا أكبر منك بعشرين أو ثلاثين سنة ولن يمنحك ذلك الحنان الذي تبحثين عنه بسبب شخصيته العنيفة، وتكوني هنا خسرتِ كلّ شيء، لهذا أقول لك اسمعي كلام والدتك، فهذا الفكرُ خطأ، والحنان لا يُقاس بالسّن، فقد تجدي نفسك بين أحضان رجل كبير عليك في السّن ويغير عليك تلك الغيرة الزّائدة عن الحدّ، وبدون سبب، ومن الممكن أن يربطَ حريّتك، وأن يحكم على كلّ تحرّكاتك، وستشعرين أنك تعيشين في جحيم، وهناك مشاكلُ عديدة ممكن أن تظهر بسبب زواجك من رجلٍ أكبر منك سنًّا، لهذا ابْتعدي عن هذه الفكرة، ومن الأفضل الارتباط بشخصٍ يجمع بينكما التكافؤ: في السنّ، في المركز، في الفكر، هذا الشّخص ستستطيعين التواصل معه، ومناقشته والتفاهم معه، أمّا رجل أكبر سنًّا منك فقد تقعين في مشاكل كثيرة، لهذا لا أنْصحك أبدًا بهذا الزواج، والسنّ ليس معيارًا لمنح الحنان، ولو كان كذلك لكان والدُك قد أعطاك الحنان الذي تحتاجين له، الحنان يتعلّق بالشخصية، وليس بالسّن.



ابنتي شديدةُ الغيْرة من أختِها الصّغرى

ابنتي عمرُها خمسُ سنين، تغار بشدّة من أختها التي تبلغ ثلاث سنوات، وهي قاسية جدًّا مع أختها، وتعاملها بعنفٍ، وتضربها، مع أنّنا لا نرفض لها طلبًا ونعاملها معاملة جيدة. وتعاملنا أنا ووالدها بقسوة، فهي عنيدة ولا تعتذر أبدًا عن الأخطاء التي تقوم بها عكسَ أختها. وفي بعض الأحيان تلتزم الصّمت تمامًا، ولا تتكلّم، مع العلم أنّ حالة الصّمت هذه في البيت فقط معنا، ولكن تتكلّم مع أصدقائها في المدرسة بشكل طبيعي. وعندما تريد شيئًا تبعث أختها لكي تطلبه منّي، لا تأتي هي لإخباري. أشعر أنّ شخصيتها ضعيفة، وتخاف من الأطفال حتّى وإن كانوا يصغرونها سنًّا. كيف أتعامل معها؟

بالنّسبة للغيرة فذلك أمرٌ طبيعيّ جدًّا، ويمكن أن تختفي مع الوقت، ويرجع ذلك بالأساس إلى الدّلال الزائد، فكما ذكرت أنّك لا ترفضين لها طلبًا، وهذا خطأ جدًّا فتلبيةُ الرّغبات يجب أنْ يكون في حدود المعقول والمتاح. فالغيرة تزداد شدّة عندما يكون الطّفل الأول

مدلّلًا كثيرًا، ثمّ يأتي الطفل الثّاني ليأخذ مكانه. والحل الذي أنصح به هو اعتمادُ الوسطية في المعاملة، أي ألّا يتمّ تفضيل طفل عن آخر، ولا تدليل واحد أكثر من الثّاني؛ لأنّه كلّما قمت بتدليل ابنتك الكبرى كلّما زاد كرهها لأختها الصّغيرة لأنّها ترى أنّها ستشاركها في ذلك أو تأخذ مكانَها. الأمر الآخر أنّه عندما ولدت أختها بدتْ عليها مظاهر الغيرة فقُمْتم بتدليلها أكثر وتلبية كلّ رغباتها، وبما أنّ ذكاء الطفل لا يُستهان به، فقد استغلّت هذه النقطة: كلما زادت غيرتها تدلّلت أكثر وتحقّقت رغباتها. لقد ذكرت أيضًا أنّها عندما تريد شيئًا فهي ترسلُ أختها، ويعني ذلك أنّ ابنتك تعتقد أنّ أختها الصّغرى هي المفضّلة، وفعل إرسالها ما هو إلّا تعبيرٌ على أن كلّ طلباتها ستكون مُجابة، هذا رأي، كما يمكن أنْ تكون ابنتُك الكبرى غاضبةً منكم بسبب الغيرة، وأنّ طفلًا جديدًا أخذ مكانها، وأنت أدرى بالحالة الأصح.

فيما يتعلّق بضعف شخصيتها وخوفِها من الأطفال، فهي تحتاج إلى الحنان، والحنان لا يُعطىَ بتلبيةِ كلّ الطلبات، فالحنان هو حضن الأمّ والاحتواء. طفلتك تحتاج لذلك وهي ترى أنّها حُرمت من ذلك بسبب أختها، وهذا أمرٌ طبيعي. ما عليك فعلُه هو أن تهتمّي بها كثيرًا، وتقدّمي لها حبّك وحنانك، وأن تتقرّبي منها، وهذا بالضّبط ما تنتظره منك وليس فقط تلبية الطلبات، يجب أن تلعب مع الأطفال وتكوّن صداقات، ولا تثيري انتباهَها لتصرّفاتها السّيئة مع أختها، حاولي أن تصلحي العلاقةَ بينهما، وأخبريها بأنّ أختها الصّغيرة تحبّها جدًّا، وأنها قبّلتها عندما كانت نائمة أو حضنتها وأشياء من هذا القبيل. بهذه الطريقة سوف تقترب أكثر من أختها الصغيرة ولن تكون قاسية معها بعد الآن. وأخيرًا عزّزي ثقتها بنفسها وبأنها مسئولة كذلك عن أختها الصّغيرة، وعن سلامتها، ولا تراقبيها كثيرًا، بل حاولي تحسين العلاقة بينهما، وسوف تختفي الغيرة مع الوقت.

كيف أصبحُ صديقةً لابنتي المراهقة؟

كيف أصبح صديقة لابنتي التي تبلغ 12 عامًا؟

إنّه سؤال جيّد في توقيت جيد، إذْ يشكّل سنّ ١٢ سنة بداية مرحلة المراهقة، وأول شيء يمكن القيامُ به لتصبحي صديقة لها هو أنْ تتقرّبي منها كثيرًا، وأن تلعبي معها، وأن تشاركيها في الأنشطة التي تحبّها، مثلًا: احكي لها عن تجاربك المعبرة، وعن طفولتك وعن صديقاتك، وإن كنت تعانين من مشاكل ما حاولي أن تأخذي رأيَها، وتستشيريها في ذلك، لأنّه عندما تطلبين مساعدة ابنتك فعندها تكتشفين طريقة تفكيرها، وهل هي من النّوع العاطفي أم من النّوع العقلاني؟ هل لها شخصيّة قويّة وتجيد حلّ المشاكل، وهل تمتلك خبرة التصرّف، أم ساذجة؟ ويمكن أنْ تكون المشكلة من وحي خيالك وذلك لجسّ النبض فقط حول شخصية طفلتك وإشراكها في أمورك، وهذا من شأنه أن يعزّز ثقتها بنفسها وتختصر المسافات بينكما جدًّا، حيث سيتمّ خلقُ جوّ من الحوار والتفاعل ممّا سيكسبها مزيدًا من الخبرة في الحياة، وينمّي تفكيرها في حلّ المشاكل وحسن التصرف. ويجب أن تأخذي رأيها في المشاكل التي تناسب سنّها، والتي من المحتمل أن تتعرّض لها في المستقبل. وبذلك فإنّك تقدّمين لها مفتاحَ المشكلة ويدَ العون ممّا سيزيدها خبرة بطريقةٍ

غير مباشرة ويكسرُ الجليد في العلاقة، وهذا نوع من أنواع التقرب. ومن الطّرق الأخرى كذلك الحديث عن المستقبل ومعرفة طموحاتها، ثمّ عليك أن تقدمي لها التّشجيع والدّعم اللّازمين لتحقيق ما ترْبو إليه، بل وتمكينها من أنجع الوسائل لتحقيقه مثل وضع خطّة، وبذلك فإنّك تحثّينها على المثابرة في الدراسة من أجل الوصول إلى مبتغاها، وهكذا سوف تأخذ بالأسباب التي سوف تقربها من حلمها وسوف تتعلّم الالتزام.. وتتقرّب منك وتحكي لك عن كلّ شيء. كما يجب أن تكون هناك حوارات بينكما وقصص وفكاهة ربّما في المطبخ، لا توجهي لها الأوامر بل تشاركي معها تلك اللحظات، وساعديها، سيمنحها ذلك ثقة كبيرة في نفسها ويوثق الصّلة بينكما عن طريق الضحك والملاطفة والمشاركة، كما سوف تحببها هذه الطّريقة في المطبخ لأنّها استطاعت أن تصنع أكلة أو كعكة من يدها. ويمكن أيضًا أنْ تشتركي لها في النادي لو أمكن ذلك، أو في دور تحفيظ القرآن التي تعود بالنفع على الذاكرة والتّركيز وتقوّي الصّلة مع الخالق، أو اشتراكات في أعمال تطوعية أو الأعمال اليدوية أو الذّهاب إلى المكتبة لقراءة أو اقتناء الكتب وليس بالضرورة كتبًا تعليمية بل تلك التي تطوّر الذات، وضعي لها جدولًا زمنيًّا معينًا لكي تتمّم قراءة كتاب ما، واسأليها بعد ذلك عن مضمونه والدّرس الذي استخلصته منه، وهذا من شأنه أن يحبّبها في المطالعة، ويكون مفيدًا لك أنت أيضًا، اسأليها كذلك عن رأيها في الكتاب وعن النقد الذي يمكن توجيهُه للكاتب، وسوف يعزّز ذلك ثقتَها بنفسها أكثر ويعلّمها حرية التعبير عن رأيها. بالتالي سيجعل ذلك منها شخصيّة متّزنة واثقة من نفسها. كما يمكن أنْ تسجليها في دورات خاصّة سواء بالطّبخ أو التزيين أو الديكور... فهذه الأنشطة النّسوية تساعد الفتيات على تبني التّفكير الإيجابي، وتوظيف وقت فراغهنّ في أشياء مفيدة.

كيف أغيّر سلوكَ ابنتي السّيئ؟

ابنتي تبلغُ من العمر 11 سنة، وصفاتُها سيئة، فهي عنيدة، ومشاكسة، وتضرب إخوانها، وتكره أختها التي تصغرها سنًّا، ولا تسمع الكلام؛ إضافة إلى أنّها مهملة لا تهتمّ بنظافتها ولا بملابسها، ولا تساعدني بشيء، أنانية جدًّا. لقد تعبت من الحديث معها، كما تتّهمني بالتقصير، وتريد أن تحقّق كلّ طلباتها التي لا تنتهي. أضربُها أحيانًا لأنّها تؤذي إخوانها بشراسة، وتكذب كثيرًا، وأشير إلى أن والدها غير مهتمّ، إذْ يلقي كلّ المسئولية على عاتقي، وأنا لا أعرف كيف أتعامل معها؟ وكيف أغيّر من سلوكها؟

أوّلًا بالنسبة لابنتك التي تبلغ من العمر ١١ سنة، وتتّصف بصفات سيئة كالشغب والإهمال والأنانية... أريد أن أشير فقط إلى أنّ هذه صفات مرحلة المراهقة المبكرة حتّى لو لم تبلغ بعد، فهي تشرف على مرحلة المراهقة، وتكون هذه صفات المراهق، وتعتبر طبيعيّة إلى حدّ ما، ويمكن أن تختلف أعراض هذه المرحلة من مراهقةٍ إلى أخرى، فهناك المرحلة التي تمرّ بسلام، وأخرى بأعراض متوسطة إلى شديدة. لقد ذكرت كذلك أنّها تضرب إخوانها وتكذب، وهذا دليلٌ على عدم

الأمان، زيادة على اتّهامها لك بالتّقصير، يعني أنّها ترى أنّك تعاملين إخوانها أحسن من معاملتك لها. حتّى لو لم يكنْ الأمر كذلك وأنّك تعاملينها المعاملة نفسها وتعطيها نفس القدْر من الحنان، ولكن إخوانها مازالوا أطفالًا وهي في مرحلة مراهقة وتعاني من أعراضِها الشديدة المتمثّلة في العناد والأنانية. فمن الطّبيعي أنّك لن تكوني حازمة مع إخوانها لأنّهم لا يقومون بما تقوم به، وبالتالي ينصبّ غضبك عليها لأنها تكذب وتضربُ إخوانها. فهي ترى أنّها لا تقوم بشيء يستدعي الضرب، وأنّك تضربينها وتوبّخينها دونًا عن إخوانها، فهي تقارن بينها وبينهم، في حين لا ترى بأنها عنيدة وتكذب، وبأن إخوانها طبعهم هادئ لا يفعلون ما يستحقّ الضرب. في رأيها أنّك تتعمّدين ضربها دونًا عن إخوانها، وذلك لأنّ تفكيرها يكون محدودًا في هذه المرحلة، فتفرغُ جامَ غضبها وإحساسها بالتّهميش بضرب إخوانها بشراسة واتّهامك بالتقصير معها، وتشعر أنّك تحبّينهم أكثر منها لأنّك لا توبخينهم، زيادة على الشّعور بالغيرة. فهي تريد منك أنْ تحبّيها مثل إخوانها، وما تقوم به من أفعال فهو خارج عن إرادتها، فالمراهقة مرحلة، وسوف تنتهي؛ لذا يجب التعامل معها بكلّ هدوء ورحَابَة صدر. إنّها تكذب كي لا تتعرّض للضرب عندما تكشفين كذبها وتضربينها، الكذب ما هو إلّا وسيلة لكيلا تضرب، ولكنها تُضْرَب فتكذب أكثر. وتضرب إخوانها لأنّها ترى أنّك تعاملينهم أحسن منها. والحلّ الذي أقترحه هو أن تعامليها بهدوء وتشعريها بحبّك وحنانك، ولو استفزّتك حاولي ألّا تضربيها، يمكن أنْ توبّخيها أو عقاب أو حرمان من شيء تحبّه مع توضيح السبب، وأن تخبريها بأنّك تحبّينها ولكنْ تكرهين كذبها، والخطأ الذي تقوم به، ولا تفرقي بينها وبين إخوانها كي لا تضربهم، وقومي بتدليلها. وبيّني لها أنّك تحبّينها لأنّها ابنتك وفلذة كبدك، ولكن لا تحبّين تصرفاتها وساعديها على التخلص من هذه السلوكيات وتقرّبي منها، وكوني صديقة لها، وأقنعيها بالأمور الصّحيحة عن طريق المناقشة ولا تنسي بأنْ تشعريها بحبّك، وحافظي على حسن العلاقة بينكما.

كيف نساعدُ أخانا المتأخّر في الدّراسة؟

أخي الصّغير في الصّف الثاني الابتدائي، وهو حركي جدًّا، ويفعل ما يحلو له فقط يحبّ اللعب كثيرًا، ويكره الدراسة، إذْ لا يقوم بواجباته، ولا يراجع دروسه. لقد حاولنا تحفيزه كثيرًا بالهدايا والمكافآت، ولكن دون جدوى، كما أنّ العقاب لم يجِد نفعًا. لقد تمكّن جميع زملائه من القراءة إلّا هو، ولم نجد له حلًّا، فهو عنيد جدًّا، نبحثُ عن حلّ لوضعه فجميعُ المدرّسين يشتكون من تأخّره الدراسي وعناده الدّائم.

ربّما يعاني أخوك من فرط الحركة، أو فرط نشاط، وفي هذه الحالة يحتاج إلى علاج سلوكي، لأنّ الأطفال الذين يعانون من فرط النّشاط يكونون كثيري الحركة وقدراتهم ضعيفة في التّركيز، وانتباههم مشتّت، فمِن الطّبيعي أن يكون متأخرًا في الدّراسة. ويجب أن يعرضَ على أخصائي السّلوك لكي يحلّ هذه المشكلة، ولكي تتأكّدوا أيضًا ما إذا كان يعاني من فرْط حركة أم أنّ حركته عادية، وحتى يعالج هذه المشكلة. ثانيًا، لقد ذكرت في سؤالك أنّه متأخّر في القراءة عن زملائه، ربما يكون لديه صعوبات في التعلم وقدراتُه

محدودة، إذْ يوجد اضطراب سلوكي يسمى بصعوبات التعلّم لدى الأطفال، لذلك أنصحكم بعرضه على أخصائي أطفال لأن أخاك قد يحتاج لعلاج سلوكي، وليس لطبيبٍ عضويّ لكي تضعوا أصبعكم على الدّاء ما إذا كان يعاني من فرْط حركة ونشاطٍ أم لا، أو ما إذا كان يعاني من صعوبات تعلم وذلك عن طريق القيام باختبارات معيّنة يقيس بها الأخصائي مدى ذكائه وقدراته العقلية. إذ تكون هناك أقسامٌ خاصّة بالأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم بطرقٍ ومناهج خاصّة بهم. فهو يحتاج لمتابعة أخصائي من أجل العلاج السلوكي وسوف يتحسّن بإذن الله.



أنا ضحيّةُ التّنمّر

أنا طالب، أتعرّض للإساءة من طرف زميلي الذي لقّبني باسم أكرهه، ويشتمني به أمامَ النّاس والأصدقاء، إذ يتعمّد مناداتي به أمام أيّ جمع حتّى يسخروا مني.
أصبحت أتجنّب المشاركة وتقديم العروض الدراسية، حتّى لا يناديني بهذا الاسم، كما أنّني اعتزلت معظم التجمّعات الطلابية، لأنّه يكون حاضراً فيها، كما أنني إذا لمحتُه في الطّريق أسلك طريقًا آخر كي لا يناديني بذلك الاسم الذي أكرهه، لأنّه بمجرّد أن يراني يستفزّني بذلك الاسم كلّ يوم تقريبًا، فهو لا يملّ من هذا الفعل، ذلك الشّيء سبّب لي حرجًا كبيرًا أمام الناس.
أصبحت دائمَ التّوتر والقلق، لأنّني متأكّد من أنّه إذا رآني سوف يقوم بنفس الشّيء، وهذا ما انعكس سلبًا على نفسيتي وتعاملي مع أهلي، كما أنني أصبحت قليلَ الكلام. وأصبح النّاس يسخرون مني ولا أستطيع فعل شيء، لأنه بمجرد حدوث أيّ مشادّة كلامية مع أيّ شخص يشتمني بذلك الاسم الذي أكرهه.

من شدّة كرهي لهذا الطالب الذي نعتني بهذا الاسم صرت أتمنّى له الموت، كما تراودني تخيّلات بأنني أقتله، أو أنّ حياتي ستصبح سعيدة لو أنّه مات.

أوّلًا سأوجّه لك بعض الأسئلة، أنت طالبٌ في أي مستوى؟ هل هو زميلك أم قريبك أم جارك؟ لأنّه يلاحقك في أيّ مكان، وهذا غير طبيعي، ثمّ ما هو الاسم الذي يناديك به؟ لأنّه ربّما قد يكون اسمًا ليس بتلك الدرجة من السوء، ومن ثمّ أقدم لك النّصيحة اللازمة على كيفية ردّة فعلك. ثمّ من الممكن أن يكون الطالب يمازحك عن غير قصد، ولا يرى في ذلك إحراجًا، ولكن ربّما أنت حساس أكثر من اللازم كما يمكن أن يكون مزاحه عمدًا لمضايقتك وشخصيّته سيكوباتية تتلذّذ بأذية الآخرين، عليك تحديد هذه النّقاط أوّلًا. ولماذا لا تعترض عندما يناديك بهذا الاسم؟ من حقك أن ترفض وتقولَ ذلك صراحة، وإذا كان شخصًا نيّته سليمة سوف يمتنع عن مناداتك بهذا الاسم ويعتذر، أمّا في حال كانت شخصيته مريضة فسوف يكثّف من مناداتك بهذا الاسم عندما تعترض، وعلى كلّ حال يجب أن تعبّر له عن استيائك من هذه الكلمة. ثانيًا سوف نتحدّث من منطلق أنّه شخصية سيكوباتية وعبّرت له عن رفضك ولكنْ لم يمتنع، لقد قلت إنّك لا تشارك في العروض الدّراسية كي لا يسخر منك، هل الأستاذ لم ينتبه لهذا التصرّف؟ وتكمن الخطوة الثّانية في أن تشتكي من هذا الطّالب للأستاذ والإدارة، قمْ بضجّة كبيرة في المدرسة لأنّ ذلك من حقّك، حتّى يوقع هذا الطالب تعهّدًا بعدم التعرّض لك أو يأخذ إنذارًا. ثمّ حاول أن تتجنّبه قدر الإمكان، ولا تغيّر الطريق إذا رأيته، وعشْ حياتك بصورة طبيعية. والأهمّ من ذلك ألّا تستجيب لاستفزازاته، ولا تُشْعِره باستيائك فأنتَ أقوى من أيّ كلمة،

ورأي الشّخص لا يدل عليك، وفي حال لم تنجح هذه الحلول (الاعتراض، الشكوى، التجنّب، اللامبالاة) فعليك أن تبحث عن شيء يؤذيه هو كذلك، إذا نعتَكَ باسم يزعجك ابحثْ عن اسم يزعجه، وأنا لا أعرف طبيعة الاسم الذي يناديك به، إذا كانت كلمة قبيحةً فمِن الأفضل ألّا تتدنّى إلى ذلك المستوى الأخلاقي. ولكن ابحث عما يغيظُه وقمْ به دون المساس بالأخلاق. عشْ حياتك طبيعيًّا لأنّ المجتمع مليء بهذه الشّخصيات المريضة، وكلّ كلمة تؤذيك فهي تنمّ عن تربية صاحبها لا عليك. حاول أن تقوّي شخصيتك وتترفّع عن صغائر الأمور، ولا تسمح لأحد بأن ينغّص حياتك.



ابني يُصاحبُ صديقَ سوء

ابني عمرُه 15 عامًا، كان له صديقٌ جارٌ لنا، صديقُ سوء، كاد يدخله في مشاكل كبيرة من سرقةٍ وتدخين فمنعتُه عنه. لكن بعد مرور سنة عاد مرّة أخرى للولد ذاته ووبّخته على هذا الموقف، وأمرته بأنْ ينهي هذه العلاقة فورًا، وإلّا لن أكون راضيًا عنه. بعدها أصبح ابني في صراع بين الاستمرار مع صديقه أو تركه لرضا أبيه، وبدأت أتقرّب إليه وأشرح له معايير الصداقة وأُسُسَها، إلّا أنّني شعرت بأنّه منكسر بسبب منعه من هذا الشخص. أرجو إفادتي، علمًا بأنّ ولدي شخصيّة محترمة، وهادئ بطبعه، وحريص جدًّا على رضا والديه.

أوّلًا من الطّبيعي أن يعيش ابنُك في صراع لأنّه ربّما يرى في هذا الصديق مميّزات، رغم أنّه صديق السوء بجميع المعايير ودون جدال. وربّما يكون هذا التعلّق بسبب الجوار وعشرة الطفولة، ويعرف أنّ ما يقوم به خطأ ولكن بحكم الصّداقة والطفولة المشتركة فإنّه يحبّه، ويريد ابنك من جهةٍ أن يرضيك ومن جهة أخرى يرضي صديقه. لقد شرحت له الأسباب وهذا

أمرٌ جيد، ولكن يجب عليه أن يدرك أنّه قبل رضا الوالدين يوجد رضا الله إذا ما صادق شخصًا من هذا النّوع «نافخ الكير» فسوف يأخذ منه حتمًا الأمورَ السّيئة. ولكي يرضي الله فعليْه ألّا يصاحب هذا الصّديق السيّئ الذي يحثّه على التّدخين والسرقة... ثمّ حاول أن تخلق له بدائل؛ اخترْ له أصدقاء جيّدين من الجيران أو العائلة أو من المعارف لكي ينشغل قليلًا إذ من المؤكّد أنّ الطّرف الثّاني – أي صديقه- يمدّ له حبال التواصل ويحاول الوصول إليه، لذلك عليك أن تشغله بأصدقاء جدد من المحيط، وأفضل شيء أن تسجله في النّادي إذ سيكون ذلك بمثابة فرصة للتعرّف على أصدقاء جيدين، وتكوين علاقات جديدة، وفي نفس الوقت سوف ينشغل بالمسابقات الرياضية أو المشاركة في ألعاب رياضية، مثلًا قمْ بتسجيله في السباحة أو في الجمباز أو الكاراتيه حسب ميوله، كما أنّ هناك عدّة أنشطة عدا الرياضة في النادي. بالتالي سوف يشغل وقته وتفكيره ويحافظ على صحّته ولياقته. لكي تمنعه عن صديقه يجب توفير بدائل لأنّه لا يزال في مرحلة المراهقة، ولا يزال طفلًا صغيرًا ضعيفًا وهشًّا غير متعوّد على خسارة أصدقائه، لذلك فعندما تحرمه من شيء عليك أن توفّر له شيئًا آخر، فأنت بذلك تساعدُه على ألّا يكلّم صديقه مرّة أخرى ويستطيع بذلك الابتعاد عنه بالتعرّف على أصدقاء جدد إيجابيّين في النادي وينشغل بالرياضة والأنشطة المختلفة. لو قمت بهذه الأشياء السّالفة الذّكر (السعي إلى رضا الله الذي ينهى عن صحبة رفاق السّوء، تسجيله في النادي والبحث عن أصدقاء جدد) فإنّ ابنك سوف يتجنّب تمامًا هذا الصّديق، وكنْ أنت وزوجتك أصدقاء له، ومن ضمن الأشياء التي يمكن القيام بها هو معرفة سبب تقرّب ابنك من صديقه، وما هي الميزة الموجودة فيه التي تجعل ابنك يحبّه كثيرًا، ولا يستطيع الاستغناء عنه، هل يصغي له؟ هل يحترمه كثيرًا؟ حاول أن تعرف السّبب وافعله، اسمع لابنك وتحدّث

معه واصطحبه معك لرؤية أصدقائك لكي يكتسب شجاعة، والْعب معه كرة قدم، اخلقْ له جوًّا حميميًّا وكنْ له صديقًا ولو لوقت قصير، فأنتما والداه أقرب له وأحبّ عنده من ألفِ صديق، بالتالي سوف يستجيب لكما، وأخيرًا نأمل أن يأتي كلّ ذلك بنتيجة إيجابيّة، وأنا واثقة من ذلك، ويبقى هناك حل أخير، ولن تحتاجوا لهذا الحلّ، ولكن يبقى خيارًا عند الضّرورة القصوى، أن تبعدوا هذا الصّديق عنه بأي شكل من الأشكال عن طريق المواجهة؛ مثلا أن تتحدّث مع صديقه أو مع والده وتوضح رغبتك في أن يبتعد ابنه عن ابنك، ولكنِ اتركوا هذا الأمر كحلّ أخير. لأنه إذا كان الرّفض نابعًا من الابن فسيكَون ذلك أفضل بكثير من أن تكلّموا صديقه، وإلّا سوف يتواصل معه دون علمكم لذلك اتركوا حلّ المواجهة للأخير. اتبعوا النصائح الأربع السّابقة واصبروا من أجل النتائج الايجابية بالتدريج حيث إنّه من الأفضل أن تنقطع العلاقة تدريجيًّا، ومن تلقاء نفسها على المنع التّام إذ من المرجح أن تعود العلاقة وبقوّة أكثر من السابق. فقط التزموا بهذه النّقاط وسوف تكون النتيجة مُرْضية جدًّا.



أخي ذو شخصيّة ضعيفة

أخي الصّغير عمره 19 عامًا، طيب، وشخصيّته ضعيفة، ويسمع كلام أي صديق، لكنْ لا يسمع كلام المقرّبين له. يختلق أكاذيب فنكتشف كذبَه لكنّه يتمادى، كما يلبّي له أبي كلّ طلباته مع علمه بكذبه، وهو بذلك يزيد من وضع أخي سوءًا، ويخشى من الضّغط عليه، أو أنْ يرفض له طلبًا فيهرب أخي من البيت.

ما الطّريقة السليمة لعلاج الكذب؟ وكيف نتعامل معه؟

أوّلًا وقبل كلّ شيء، من الخطأ جدًّا أنْ يلبي له والدك كلّ طلباته مهما كانت الأسباب. يجب أن تعرفي والدك بأنّ تلبية كلّ الرغبات تخلق شخصًا ضعيفًا، والسبب راجع لتعوّد أخيك على وجود أبيه لكي يلبي له كافّة احتياجاته، وهكذا سوف تدمره الحياة حينما يصبح مسئولًا، لأنّ الحياة بطبيعتها لا تعطي كلّ شيء وسوف ينكسر كثيرًا، ثمّ لن يتحلّى أبدًا بروح المسئوليّة لأنّه شخص اتّكالي يعتمد على والده، فمن الطبيعي جدًّا أن تكون شخصيّته ضعيفة. فيجب أن تنبّهي والدك لهذه الأشياء لأنّه ربما لا يرى بأسًا فيما يفعله نظرا لحبّه لابنه، أو لأنّه الولد الوحيد ربما فيعطيه كلّ شيء. ولا

أقصد بذلك أنْ يسيئ والدك معاملته، وإنّما أن يرفض له بعضَ الطّلبات بكلّ هدوء إذ ليس كلّ شيء يلبّى للابن، عليه أن يحرمه من بعض الأشياء بغرض تعليمه المسئولية وبأنّ الحياة ليست بتلك السهولة، فمع التقدم في السنّ سوف يجد أخوك نفسه وحيدًا، فبالتّالي عليه أن يعتمد على نفسه. ثانيًا لقد قلت بأنّ والدك يخشى أن يهرب أخوك من البيت إذا ما لم ينفّذ له طلبًا، يجب إدراك أنّ البيت ليس بفندق للسكن يسكنه متى يشاء ويغادره متى يحلو له، فالبيت له قدسيّته، وأكرّر أنّني لا أقصد بأن يقوم والدك بضربه أو تعنيفه بل فقط أن يحرمَه من بعض الأشياء، فالوسطية في التربية أمر مطلوب، والدّلال الكثير يفسد الأبناء، والشّدة نفس الشّيء. فعلى الأب أن يمسك بزمام الأمور إذ له حقّ الرفض أو الموافقة مع توضيح السّبب لمصلحة الابن، عليه أن يعلمه ويناقشه في هذه الأمور، ويلقّنه روح المسئولية، يجب أن يكون والدُك حازمًا وفي موضع قوة وأن يمحو خوفه من هروب أخيك من البيت لأنّ في ذلك دليلًا على دلال أخيك الزائد. فعلى والدك أن يقوم بإصلاح ما أفسده في حقّ ابنه، ويفتح معه باب الحوار والنّقاش، بل ويتقرّب منه ويخرج برفقته ويعزّز ثقة أخيك في نفسه ويساعده في بناء شخصية قوية لأنّ الدّلال الزائد عوّده على الاتّكالية، وأصبح في نفس الوقت شخصًا ضعيفًا لا يستطيع المواجهة، ولا تحمّل المسئولية فهو يتّكل على أبيه في كلّ شيء، وفي أيّ مشكلة. لو كان والدك يناقش معه أسباب الرفض لتعلم الصحيح من الخطأ، بالتالي سوف يرفض طلبات أصدقائه، ويعبّر عن رأيه بكل حرية. فهو لم يتعلّم النقاش والحوار حتّى يستطيع أن يعبّر لأصدقائه عن رأيه بكل تحضر ورقيّ فهو لا يعرف كلمة "لا" حتّى يقولها للآخرين ففاقدُ الشيء لا يعطيه. لقد حاولت أن أوضّح لك سببَ سلوك أخيك السّيئ حتّى تقومون بإصلاح الخلل. فإذا اتّخذ والدك هذه الخطوات عن اقتناع، وأصبح أكثرَ حزمًا لصالح ابنه لأنه

سيصبح رجلَ المجتمع لانصلح حاله، وعليه أن يتعلّم أن الحياة فيها الكثير من المشاكل والتحديات، وأن يثابر ويصرّ على تحقيق أهدافه... فكيف لذلك أنْ يحصل وشخصيّته ضعيفة؟ فيجب أن يدرك والدك هذه المسائل، ويعلّم أخاك معنى الرجولة، وكيفية التعامل مع الناس والردّ، وقول "لا".. فبهذه الطّريقة سوف يتقرّب لوالدك وسوف تصبح له شخصيّته المستقلّة، ويجب فتح باب الحوار معه حول كلّ شيء، وأنّ كلّ شيء سوف يقوم به يجبُ أن يكون له مبرّر ودوافع منطقية. لا يجب استعمال العنف والشّدة ولا اللّين وتحقيق كلّ الرغبات فالوسطيّة والحوار هما الحل.



ابنتي ضحيّةُ صديقات السّوء

ابنتي في القسم الثّالث من المرحلة الإعدادية، وأعاني معها منذ عامين؛ لأنّها ترافقُ صديقات غير مهذّبات، وتمّ استدعائي أكثر من مرّة إلى المدرسة بسبب سلوكيّات غير أخلاقية مع صديقاتها، واكتشفت أنّها تدخّن أكثر من مرّة، وأخلاقها في البيت سيئة وتكذبُ كثيرًا، وقد أخبرت المدرسة وصديقاتها أنّني وأبوها منْفَصلان، وهذا لم يحصل، وهي تطلب زيارة صديقاتها، ولكنّني لم أعد أثقُ بها، ولا أوافق على زيارتهن.

لقد كنت أهتمّ بتنشئتها الدّينية منذ كانت صغيرة، وأحاول أن أكون قدوة حسنة، وعادةً أتعامل معها كصديقة، ونتحدّث مع بعض، ولكن عندما تقوم بأمر سيّئ أضربُها، وتعدني بعدم تكرار الفعل مرّة أخرى، وتكرّره.

لقد كان والدها قاسيًا معها في الصّغر، ولا يحتضنها كثيرًا. للعلم هي ذكية ومتفوّقة في المدرسة، وتساعدني في المنزل، لا أعلم لماذا تتصرّف هكذا، ولم أعدْ أعرف كيف أتصرّف معها؟

فيما يتعلّق بشقّ أنّ ابنتك كانت مطيعة ومتفوّقة ثمّ تغيرت، فتجدر الإشارة هنا إلى أن التّغيير الجذري له أسبابه، وعلى رأسها مرحله المراهقة، تلك المرحلة المؤقّتة، وأحبّ أن أطمئن جميع الآباء أنّ مشاكل المراهقة لن يعايشها المراهق مرّة أخرى في حياته مهْما كانت كبيرة أو صغيرة، فهي تتلاشى مع الوقت تمامًا أو تقلّ بدرجات حسب التعامل الصّحيح مع المراهق. ولكن تستمرّ هذه المشاكل إذا ما كان ردُّ فعل الوالدين والتّعامل سلبيًّا جدًّا، حيث لا يوجد شخص يحتفظ بنفس سلوك المراهقة حتّى مرحلة النّضج، فكلّ الصفات السيئة تذهب مع الوقت تمامًا فيصبح الشابّ هادئًا، أو تقلّ بدرجات مع مرور الزمن. وذلك بنسبة ٨٠ في المائة، أمّا النّسبة المتبقّية أي ٢٠ في المائة فإنّها تتعلّق بالمراهقة المنحرفة التي تتأجّج بفعل رفقاء السّوء، ويعزى ذلك إلى الغياب التّام للآباء وعدم رعايتهم وانتباههم لأبنائهم في هذه المرحلة الفارقة. أمّا ٨٠ في المائة من المراهقين يتخلّصون من تلك السلوكيات السّيئة بصفةٍ نهائية أو بالتدريج. وهذا هو السبب غالبًا، فاطمئنّي لأنّها مرحلة وسوف تمرّ. يمكن أن يكون السّبب الثاني هو الشّدة في التّعامل معها ليس من جهتك، فربّما كنت تقومين بتوجيهها ونصحها بطريقة ليّنة، ولكن ماذا عن والدها؟ ربّما هو حادّ الطّبع في التعامل معها، لأنّ للأب دورًا كبيرًا خاصّة في مرحلة الطفولة. إذْ للأبوين دورٌ كبير في تربية الأطفال وإعطاء الحنان، وهناك بكلّ تأكيد خطبٌ ما بدليل أنّها تزعم أنّكما منفصلين فهي بذلك تشعر بعدم الاحتواء العاطفي من أبيها وأمّها، ويعني أنها لا تجد الحنان فلماذا تدعي الانفصالَ كذبًا؟ الجواب أنّها تستدرّ عطف صديقاتها ومدرساتها واستدرار العطف من الآخرين دليلٌ على الحرمان منه. فلو كانت تملك ما يكفي من الحنان والحب من أبويْها لاستغنت عن عطف وشفقة الآخرين، سواء تعلق الأمر بصديقاتها أو مدرّساتها. ويجب أن تعيدي النّظر أيضًا في علاقتك مع زوجك، فربّما هناك جفاء أو مشاكل زوجية تؤثّر سلبًا على الطّفل لأنّه عندما لا يجد انسجامًا بين والديه فإنّه يتأثّر

بدرجة كبيرة، إذ لا يجد ذلك الحبّ والحنان والدّفء العائلي في البيت. فإذا كانت هناك فعلًا مشاكل فحاولي ألّا تزيدي الأمر سوءًا، أو بمعنى أصح ألّا تظهريها أمامَ الأبناء أو تتشاجرا أمامهم، لأنّ مِن شأن ذلك أنْ يشعرهم بعدم الأمان في البيت؛ لأنّ الأبوين يمثّلان الأمان، وإذا اختلّ هذا التّوازن فإنّ الأبناء يتأثّرون بشكل سلبي، وإذا كان زوجك لا يعبّر عن مشاعره لأولاده أقصد بالقول وليس بالفعلٍ أي بالعمل والتّعب من أجلهم؛ فدورُك أن تظهري ذلك إمّا بالحديث معه حول هذا الأمر؛ لأنّ التّعبير عن المشاعر أمر مهمّ، أو عن طريق إظهار حبّه لأولاده مثلًا أن تحدّيثهم عن مدى تعبه وعمله من أجل أن يضمنَ لهم مستقبلًا جيدًا. حاولي أن تتَرْجمي هذه المواقف إلى كلماتٍ تعبّرين بها عن حبّ الأب لأولاده، كوني أنتِ اللّسان المعبّر عن مشاعر زوجك. وأخيرًا حاولي أن تبعدي ابنتك عن صديقات السّوء، ولو اقتضى الأمر أن تسجّليها في فصل أو حتّى مدرسة أخرى، لأنّ التّدخين مؤشّر سلبي، يجب أن تكوني أكثر حزمًا، ثمّ حاولي أن تتقربي منها وابحثي لها عن صديقات جيّدات، أو اشتركي لها في الأعمال التطوعية لكي تنمي لديها حبّ العطاء، ولكي تكون لها شخصية سويّة، وحاولي أيضًا أن تسجليها في نادٍ رياضيّ لكي تشغل وقتها وامْنَعيها منعًا كليًّا عن صديقات السوء مهما كلف الثّمن.



ابني ضعيفُ الشّخصية وعنيد

طفلي عمرُه 9 سنوات، مزاجي وعنيد، أحيانًا يتمسّك برأيه دون أيّ سبب، وضعيف الشّخصية، وغير واثق بنفسه، وحسّاس، فيتأثّر ويغضب ويبكي سريعًا من أيّ سخرية أو نقدٍ له. يضرب أخته لأنّها سخرتْ منه مثلًا، ولا يريد الدراسة، يريد اللّعب فقط، علمًا أنّه يتيم الأب، وكان كذلك قبل وفاة والده، ولكن زادت حالته سوءًا بعد الوفاة. في حين تملك أختُه شخصية قوية، جربت معه جميع الطرق لتعزيز ثقته وتحفيزه على الأخلاق المحمودة، وأصفه دائمًا بالبطل والمهذب والذّكي، فيتحسّن ليوم، ثمّ ينسى ويعود إلى سابق عهده.

هناك مجموعةٌ من النّقاط وجبت الإشارة إليها. أوّلًا: إنّ اعتقاد الأمّهات بأن تحفيز الطّفل على الأخلاق الحميدة وتعليمه إيّاها سوف تجعله يتبناها في اليوم التالي اعتقادٌ خاطئ، فمن المفترض أنّ التّعليم يأتي على مراحل وليس بين ليلة وضحاها بل وانتظار النتيجة بفارغ الصّبر. إنّنا نزرع ونصبر، وننتظر أيامًا وأسابيع، وربّما شهورًا لنجني ثمارَ ما زرعناه. فلا تتوقّعي أن تكون نتيجة

تربيتك وتعبك آنية، هذا من جهة، ومن جهةٍ أخرى، فابنُك يبشّر بالخير لأنّه عندما تحفزيه فإنه يستجيب لك يومًا أو يومين ثمّ ينسى، وما عليك سوى أن تحفّزيه كلّ يوم لكي يكون جيدًا كلّ يوم. فالتّحفيز يجب أن يكون بصفةٍ دائمة، ولا تنتظري نتائج فوريّة، ويجب التحلّي بالصّبر. وتتعلّق النقطة الثّانية بوفاة الأب، إذ يؤثّر ذلك بشكل كبير على نفسية الطّفل، إذ لكلّ طرف دورُه في التربية، فمن الممكن أن يكون الأب قد عانى قبل وفاته أو طرأت ظروف صعبة: حزن ربّما، أو مرض، وأنت أيضًا كنت حزينة جدًّا، فكلّ هذا يؤثّر سلبًا على نفسيّة الطفل: فقدانه لوالده من ناحية لأنّ أيّ طفل يحتاج لوجود والديه وغياب أحدهما يؤثر كثيرًا، ولو لفترة، فبالتّأكيد أنّ ابنك حزين أيضًا ويشتاقُ لوالده، ويتأثّر من ناحية أخرى بحزنك أنت لأنّه يحبّك؛ فالحزن ينتقل إليه بطريقة غير مباشرة. وهذه من جُملة أسباب عناد ومزاجية طفلك وحساسيته تجاه أيّ شيء. بالتّالي يجب عليك أن تأخذي بيده، وأن يكون تحفيزك دائمًا له، ومن أسباب ضعف شخصيته قوّةُ شخصية أخته، إذ يرى أنّ أخته ندًّا له سواء كانت أكبر سنًّا منه أم أصغر، ولا يعتبرها في مقام أمّه أو أبيه اللّذيْن يقومان بتوجيهه. فيرى أنّها قوية الشخصية ومتسلّطة، وأحب أن أجذب انتباهك إلى أنّ طريقة الأخت في التّوجيه تختلف تمامًا عن طريقة الأمّ؛ لأنّ طريقة الأخت تتّسم بالأوامر والشدّة في حين أن يتميز توجيه الأمّ بالحنان والرّحمة، واستيعابها لطفلها. كما أنّ أخته لا تزال صغيرة، ولا تدرك جملةً من الأمور التّربوية والتوجيهية، فطريقتها مبنيّة على الأوامر، وبذلك لن يتقبّل الأخ أوامر أخته لأنّه يرى أنه لا يوجد فرق بينهما، وهذا أمر مهمّ جدًّا، فقوّة شخصية أخته وإصدارها للأوامر له تجعله يتمرّد ويعاند أكثرَ وتضعف من شخصيته، وتزيد من حساسيته تجاه أخته بحيث يعتبر أي شيء صادر عنها حتّى لو كان مزاحًا بمثابة إهانة، لأنّه يشعر بالدونية وبالنقص أمامها

لأنّه الحلقة الأضعف، وأنّها تتسلّط عليه، حتّى لو كان من باب الإصلاح، فمن شأن ذلك أن يكرّس ضعف شخصيته. ومن المستحبّ ألّا تضطلع أخته بمهمة التوجيه وتكون من مسئوليتك أنت بكلّ رحمة وحنان، وحاولي جاهدة أن تعوضيه عن حنان الأب فاقتربي منه أكثر، وكوني ليّنة في التعامل معه، وعزّزي ثقته بنفسه وأن يكون تحفيزك له دائماً، وتحلّي بالصبر، وسوف يتحسّن حتّى يصبح التحسن عادة، وقدّمي له كلّ الحبّ والحنان والاحتواء والتوجيه، ولن تلاحظي عليه إلّا أنه يستمرّ في التحسّن.



ابني سيّئ الطّباع مثلَ والده

أنا مطلّقة، وأعيش وحيدة، في البداية أخذ طليقي ابني منّي، فعاش معه 7 سنوات، فأخذ منه كلّ شيء سيّئ، ولا أعرف كيف أصلحه، لا أجد له قدوة حسنة.

أوّلًا أحذّرك بشدّة أنّه في حال ما قام ابنك بفعل سيّئ أن تتلفّظي بتلك الجملة الشّهيرة "هذا ما تعلّمته من والدك"! فهذا خطأً كبير أن تجعلي أباه شماعة تعلّقين عليها كلّ تصرفات ابنك السّيئة لأنّه من المفترض ألّا تحرمي ابنك من والده، ومن زيارته له، وإذا ما قمت بترسيخ فكرة أنّ والده شخص سيئ فسوف يمتنع عن رؤيته وينفر منه، فطفلك بحاجة أيضًا لحنان والده وتقديره له، وإلى أن تكون صورة أبيه جيّدة في نظره؛ لأنّه إذا ما ذكرت سيئات والده فإنّك تقومين بتشويه صورته في نظر ابنك، وصورة ابنك أمام نفسه، فيصبح بذلك عديمَ الثقة بنفسه، ويشعر أنّه شخص غير مرغوب فيه. ثمّ أنا مقدّرة أن تصرّفات طفلك تذكّرك ربّما بزوجك السابق ومعاناتك السابقة معه والصفات السّلبية التي كانت تطبع شخصيته، لكن حاولي أن تتماسكي لأنّ الأمر يتعلق بابنك، ولا تفجّري غضبك فيه ولا تعتقدي أنّه نسخة من أبيه فلا تتقبليه في اللاشعور. بل كوني أنتِ القدوة الحسنة له، وتأكّدي من أنّ الأشياء السيئة التي تعلّمها سوف ينساها مع الوقت، بحكم أنّ أيّ شخص يقضي فترة طويلة مع

شخص آخر فهو يكتسب منه كلّ الطباع سيئة كانت أم حسنة، خصوصًا لو تعلّق ًالأمر بالأطفال. لقد عاد ابنك إلى حضنك الآن فأنصحك أن تتركيه لفترة وألّا تعلقي على تصرفاته السّيئة وتربطيها بأبيه مثل أن تقولي له إنّ أباك لم يحسنْ تربيتك أو علّمك أشياء خاطئة... حاولي أن تبدّلي السيّئ بالجيد مباشرة، كما لو أنّك تقومين بتربيته من جديد تاركة خلفك كلّ ما قام به والده، ولا تتحدّثي عن زوجك السّابق بالسوء أمام طفلك ثمّ تحلّي بالصبر لأن الأمر يتطلّب وقتًا، وكوني أنت القدوة الحسنة، وحسب تقديري ربّما في ظرف سنة سوف ينسى طفلك كلّ العادات والتصرّفات المزعجة التي اكتسبها من والده، وسوف تصبحين أنتِ مرجعيّته في الأخلاق والتصرفات سواء جيدة كانت أم سيئة. ولكي تحافظي على اتزان شخصية طفلك لا تقومي بتشويه صورة والده في عينه، وتعاملي معه كأنّه صفحة بيضاء املئيها بالصفات الحسنة، وحسّني صورة والده أمامه ولا تمنعي عنه الزيارة. وإذا كنت مازلت على تواصل مع والده فأخبريه بأنّك تربّين طفلك على الأشياء الجيدة، فالطّلاق لا يعني انتهاء المسئولية فالتّربية تقع على عاتقكما، ونبّهي زوجك السابق للأشياء السلبية التي تودّين إصلاحها حتّى لا يقوم بها أمامه، وفي حال تعذر التواصل بينكما فلا مشكلة يمكنك أن تربّي ابنك على طريقتك، والمسألة مسألة وقت حتّى ينسى كلّ الطباع السيئة.



ابنتي مدْمِنةٌ على الهاتف

ابنتي تبلغُ من العمر 15 سنة، مدْمنةٌ على هاتفها، وتحدّث صديقاتها على الدّوام، وعندما تجلس معنا تظلّ صامتة، أو تغضب لأتفه الأسباب وتتركنا، أحاول ألّا أضغط عليها كثيرًا حتّى في الدّراسة لأنّها عصبيّة جدًّا، وتبدأ بالبكاء والصّراخ بطريقة هستيرية. لا أعرف كيف أتواصل معها، فطبعها حادّ جدًّا، لا أريد أنْ أحرمها من شيء، ولكن أريدها أن تهتمّ بدروسها أكثر، وتضع هاتفها جانبًا. كيف أتصرّف معها؟

يشكّل عمر ١٥ سنة مرحلةَ المراهقة، ويعدّ إدمان الهواتف والإنترنتّ والألعاب الإلكترونية مشكلةً خصوصًا في هذه المرحلة لأنّها تسبّب العصبية للأطفال والتوتر وعدم التّركيز، وتأخذهم من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي، فيمكن أن تكون تلك العلاقات افتراضيّة على مواقع التّواصل الاجتماعي، ولا تعرف أولئك الأشخاص معرفة شخصيّة. فكلّ ذلك يؤثّر في شخصية ابنتك عوض أن تكون صداقاتٍ حقيقية وتخرج وتتشارك أنشطة مع صديقاتها. وقد أثّر إدمانها على الهاتف بدرجة كبيرة إذْ سرقها من أهلها،

وبطبيعة الحال من دراستها، وبالتالي فإنّ للهاتف نتائج سلبية كثيرة جدًّا، وهو السّبب في عصبيتها الزائدة، وعيشها في عالمٍ افتراضي، وخلق الفجوة بينها وبينكم.

وفيما يتعلّق بالعصبية والصّراخ، فعليك أن تنحّي الهاتف جانبًا ليس عن طريق الحرمان لأنّها لن تتخلّى عنه، ولكن حاولي أن تشغليها بأشياء أخرى تحبها، كتحبيبها في الطّبخ وليس بإجبارها على مساعدتك، وهناك دورات تقام في كيفيّة صنع الحلويات والتّزيين وتكون مفيدة جدًّا للبنات، بل ويحبّونها، وهناك سوف تلتقي بفتيات وتكوّن صداقات جديدة واقعية، وتغيّر الأجواء بعيدًا عن هاتفها، وتكتسب مهارات جديدة لأنّ الفتيات يملْنَ كثيرًا للأعمال اليدوية كالطبخ والخياطة.. قومي بتسجيلها في إحدى الدورات، وسوف تحبّ ذلك، وسوف تشعر بأنّها عنصر فعّال لأنّ الهاتف يجعل منها عنصرًا مستهلكًا، ممّا سيساعدها على الخروج من قوْقعتها المتمثّلة في الغرفة والهاتف. وعندما تتعلّم شيئًا اطلبي منها أنْ تتشارك معكم التّجربة، وأن تعلمك ما اكتسبته، ممّا سيعطيها ثقةً في نفسها ويقرّب المسافات بينكما.

ولا تشعريها بأنّ هدفك هو إبعادها عن الهاتف، ولكن لقضاء وقت ممتع، لأنّها إذا شعرت بأنها تحرم من هاتفها فسوف تتعلق به أكثر وتزيد في عنادها وتبتعد عنك. اتركي لها الهاتف، ولكن حاولي جاهدة أن تشغليها بأيّ شيء آخر مفيد.

ثمّ هناك دورة أخرى يمكن أن تثير اهتمامها، وتتعلّق بتنسيق الورود، لأن كلّ فتاة تحبّ الورد، وهناك دورات قصيرة جدًّا في تعلم كيفية تنسيق باقة ورد وسوف تكتشف بذلك عالمًا جديدًا مكوّنًا من أسماء الورود وروائحها، ومن شأن ذلك أن يساعدها في حياتها، ويكسبها مهارات جديدة. فالهدف الأسمى من هذه الأنشطة هو خلق صداقات جديدة على

أرض الواقع، وانشغالها عن الهاتف ببدائل جميلة تناسب سنّها بعيدًا عن المواجهة والاصطدام معها، كما سيكسبها ثقة في نفسها ويقرّب بينكما.

وأخـيرًا، يمكن أن تسجّليها في مراكزَ لحفظ القرآن، أو في العمل التطوعي، ممّا سيشعرها بأهميّتها في المجتمع، ويولّد عندها إحساسًا بالآخرين كاليتامى والمحتاجين والمسنّين والمرضى، يجب أن تبرزي دورها كإنسانة فاعلة في المجتمع، وأنّ المجتمع يحتاج إليها، وسوف تشعر بالامتنان عندما تحتكّ بالواقع.

فعوضَ أن تهتمّ بتفاهات العالم الافتراضي سوف تكتشفُ عالمًا آخرَ سوف يقرّبها منكم، ويغيّر من شخصيتها كليًّا، وسيصبح عندها طموحات وأهداف ستسعى لتحقيقها عن طريق الدراسة والالتزام.



ابني وأصدقاءُ السّوء

أنا أمّ لولَدٍ وبنت، أعاني من مشاكل مع ابني الذي يبلغ من العمر 18 سنة، وهو مُقبل على الامتحانات النّهائية للمرحلة الثّانوية. لقد أصبح مهملًا لدراسته ويرافق أصدقاء السّوء، اكتشفت بالصّدفة أنّه يدخن، حاولت أن أطلب مساعدة والدِه، ولكنّه لا يبالي، فهو دائمُ الانشغال عن البيت بالعمل، وأنا أحاول جاهدة أنْ أوفّق بين العمل والبيت ولكنّي تعبت، ولا أعرف كيف أتصرّف مع سلوك ابني علمًا بأنّ مستواه الدراسي متوسط، ولكنّه منشغل عن الدراسة بأصدقائه وأصبح عنيدًا جدًّا لا يسمع لأحد.

للأسف تبقى مرحلةُ المراهقة هي مرحلة تحديد المصير، فلا يجب أن نترك أولادنا بمفردهم، يجب أن تكون هناك مراقبة ورعاية لأنّه يجهل عواقب ما يقوم به الآن ولا يركّز في مستقبله، ولكن عندما ينضج يندم ندمًا شديدًا حيث لا ينفع الندم، لذلك يجب أن يقف الآباء بجانب أبنائهم في هذه المرحلة الفارقة، التي تتّسم بالصّراع الداخلي بين أهوائهم وبين الضّمير والمستقبل والرغبة في النجاح، ومن أجل خلق التّوازن وتجاوز هذا الصّراع

يجب أن يكون هناك تشجيع من الأمّ والأب ومتابعة. ثمّ في مرحلة المراهقة هناك احتمالٌ كبير أنْ يدخل حياة أبنائكم أصدقاءُ السّوء، ويعلّمونهم أسوأ العادات، فكما ذكرت اكتشفتِ بأنّ ابنك يدخن، بالتّالي يجب أن تكون هناك مراقبة من الوالدين، وتنشئة تكسبهم مناعة ضدّ أصدقاء السّوء والعاداتِ التي سوف تدمّر حياتهم، يجب أن تكون هناك مراقبة أخلاقيّة. كان من المفروض أن تناقشي الأمر مع والده منذ البداية، وتوضحي له خطورةَ هذه المرحلة، وتقسّما المهام بينكما بما أنّ ظروف العمل لا تسمح بتواجدكما المستمر.

يجب أن يكون هناك تعاون بينكما، وألّا يحمل أحدكما المسئولية للآخر. والحل الذي أقترحُه هو أن تشغلوا وقته وحياته بأمور إيجابيّة، وأوّل خطوة هي التواصل، يجب أن تشاركوه في طموحاته، وتساعدوه على شقّ طريقه نحو النجاح، والنجاح يتطلّب الرّفقة الحسنة، فالهدف هو تحسين أخلاقه وتحقيق النجاح بمساعدة محيط إيجابي.

اسأليه عن كيف يريد أنْ يقدّم نفسه للمجتمعِ، هل كإنسان ذي مستوى تعليمي ضعيف ومدخّن، أم كإنسان ناجح أخلاقُه جيدة؟ عليك أن تحاوريه بالمنطق وليس بإصدارِ الأوامر، وأخبريه بأنّك تودّين مساعدته لتجاوز مرحلة الخطر بسلام حتّى لا يندم بعد ذلك.

سأقدّم لك بعض الخطوات التي قد تساعد في تخطي هذه المشكلة، من المؤكّد أن ابنك يرغب في النّجاح، ساعديه في تحقيق طموحاته وقدّمي له الدعم. بالنسبة للتّدخين وضّحي له خطورة الأمر من الناحية الصحية والأمراض المترتبة عنه، سجّليه في نادٍ رياضيّ، كلّها أمور سوف تحدّ من هذه العادة السلبية، سوف يبدأ في الاهتمام بجسمه ولياقته، وسوف يبتعد تدريجيًّا عن التّدخين، وهكذا سوف تغيّرين مؤشّر تفكيره من السّلبي إلى الإيجابي، بدل أن يدمّر

جسمه بالتدخين قدّمي له البدائل لكي يهتمّ بصحّته ولياقته، فضلًا عن ذلك تعتبر الأنشطة الرياضية مفيدةً جدًّا من جميع النواحي.

يمكن أن تبعثيه إلى سفريات منظمة ورحلات حسب الإمكانيات، أو أعمال تطوعية من شأنها أن تشغل الشّباب بأمور نافعة، وأن يكون صداقات جديدة مع أصدقاء إيجابيّين يتشاركون نفس الأهداف، سواء من ناحية اللياقة البدنية أو استكشاف العالم أو مدّ يد العون للمحتاجين.

كما يجب أنْ تحاوريه كثيرًا، وتشجّعيه كثيرًا، لكي يعزّز ثقته بنفسه، واضربي له أمثلة أشخاص نجحوا في حياتهم بسبب التفوّق في الدراسة وأخذوا القرارات الصّحيحة في هذه المرحلة الفارقة كي لا يندموا، وأمثلة أشخاص ضيّعوا حياتهم لأنّهم اتبعوا أهواءهم ورفقة السّوء فندموا ندمًا شديدًا بعد فوات الأوان وضياع العديد من الفرص التي تكون متاحةً فقط في هذه المرحلة.

وحاولي أنْ تقنعي والده بأنْ يقضي معه وقتًا أطول، وأن يأخذه معه لكي يجالس أصدقاء والده، وأن يحاوره ويستشيره ويحمله مسئوليات كبيرة كي يشعر بأنه أصبحَ رجلًا يمكن الوثوقُ به، وخطّطوا معه لمستقبله، وحاوروه، وسوف يساعد ذلك لا محالة في تغيير سلوكِه والابتعاد عن أصدقاء السّوء تدريجيًّا.



ابني فاقدُ الثّقة في نفسه

طفلي يبلغُ من العمر 6 سنوات، ويدرس في الصف الأوّل، مهذّب، ويشارك مع الأستاذ والطلاب، ومستواه جيد، أمّا في البيت فهو كثير الحركة والشغب، وجريء حتّى مع والده، ولكنّه ليس كذلك مع الأطفال الذين هم في مثل سنّه، ولا يستطيع الدّفاعَ عن نفسه، حتّى مع الأطفال الأصغر منه سنًّا، ويخاف من الأماكن المظلمة والأصوات العالية. طفلي متعلّق جدًّا بالحيوانات؛ حيث إن كلّ كلامه ورغبته حتّى في الصّداقة منصَبّ على الحيوانات بشكل أساسي، ولا يحبّ لعب الكرة، ولا السيارات، ولا أي ألعاب تخصّ الأولاد، ذلك أنّ أكثر شيء يحبّه هو ألعاب الحيوانات وصورها، وقد حاول والده ترغيبَه في الرياضة، وإلحاقَه بنادٍ للسّباحة، فرفض. أتمنّى إرشادي إلى التعامل معه وتربيته؛ ليكون أكثرَ ثقةً في نفسه، وأكثر شجاعةً للدّفاع عن نفسه، وأكثر انفتاحًا على الهوايات والصّداقات، ولكم جزيل الشكر.

من الطّبيعي جدًّا أن يكون الطّفل مشاغبًا في البيت، حتّى نحن الكبار نرتاح أكثر في البيت من أيّ مكان آخر، إذا من الطبيعي أن يبدو مشاغبًا أكثر في البيت. وأعلّق هنا على مسألة الجرأة مع والده ولكن ليس مع الأطفال في مثل سنّه، وأيضًا فيما يخصّ عدم قدرته على الدّفاع عن نفسه ويخاف من الأماكن المظلمة والأصوات العالية، ومتعلّق جدًا بالحيوانات.

أوّلًا فيما يخصّ الجرأة داخل البيت وليس خارجه، فذلك أمر طبيعي؛ أما بالنسبة لانعزال ابنك عن الأطفال وعدم قدرته على الدفاع عن نفسه حتّى مع الأطفال الأصغر منه سنًّا، وخوفه منَ الأماكن المظلمة والأصوات العالية وتفضيله مصاحبة الحيوانات عن الأطفال؛ يمكن أن يعزى ذلك إلى سوء معاملة الأطفال له أو تنمّرهم عليه داخل الفصل، أو تعرّضه للضرب من طرفهم. يجب أن تتأكدي من وضعيّة ابنك في المدرسة، وعلاقته بزملائه داخل الفصل، ممّا شكل له عقدة وكره الخروج للّعب مع الأطفال، واختار كبديلٍ لذلك اللعب مع الحيوانات لكوْنها أليفة ولا تقوم بضربه أو التهجّم عليه، على خلاف ما يقوم به زملاؤه، وقد يكون ذلك سبب حبّه الشّديد للحيوانات وصورهم.

وفيما يتعلّق بالهوايات لقد ذكرت في سؤالك أنّ والده أراد أن يلحقه بنادي السّباحة، ولكن أشير هنا إلى أنّ طفلك لا يملك الشجاعة الكافية للدفاع على نفسه حتّى مع الاطفال الأصغر منه سنًّا، بالتّالي سيكون من الصعب إقناعه بالسباحة خوفًا من الغرق، وسوف يرفض ذلك حتمًا. أنصحك هنا بأنْ تسجّليه في ألعاب تناسب شخصيته، ويمكن أن تسألي القائمين على النادي لكي يرشدوك إلى الرّياضة الأمثل التي تناسب شخصية وسنّ طفلك، إذ أنّه من الطبيعي أن يخاف من السّباحة واحتمالية الغرق؛ لذلك عليك أن تغيّري النشاط. قومي مثلًا بتسجيله في ألعاب الفنون

القتالية حتّى يتعلّم الدفاع عن نفسه، ويكتسب الثقة مثل الكاراتيه فسوف يشعره ذلك بالقوّة والثقة، كما أنه سوف يتعلّم كيفية الدفاع عن النفس الشيء الذي سيكسبه ثقة أكبر في نفسه.

ثانيًا، لكي يحبّ ابنك الأطفال عليك أن تبحثي له عن أصدقاء مهذّبين، وعلى خلق حسَن، سواء من العائلة أو الجيران.. المهمّ أن تكوني على علم بالوسط الذي ينحدرون منه، واتركي ابنك لكي يلعبَ معهم، أو ابحثي له عن أصدقاء في النادي وسوف تجدين بالتّأكيد أطفالًا جيّدين.

إنّ لعب الكاراتيه سيكسبه ثقة كبيرة، وسوف يقوم بعد ذلك بأخذ مبادرة التعارف والدّخول في الحوار من تلقاء نفسه. عزّزوا ثقته بنفسه في البيت، وبقوته البدنية وبأنّه محاور جيد، ثمّ عوّديه على التعبير عن رأيه بكلّ حرية أمام الجميع دون قمع.



مواصلةُ الدّراسة وتربيةُ الأطفال

أنا أرملةٌ منذ ثلاث سنوات، تزوّجت وأنا صغيرة وأنجبت طفلَيْن، ولم أكمل تعليمي، ومات زوجي فعدتُ إلى بيت أهلي. فكّرت في إكمال تعليمي، وفعلًا درست الثانوية، والتحقت بكلية الطب، وأنا الآن في السّنة الثانية من الدراسة، لكن كلام النّاس بدأ يجعلني أشكّ بقدرتي على مواصلة تعليمي، وخصوصًا من أجل أطفالي، فالجميع يرون أنّ واجبي أنْ أتفرغ لتربية أطفالي الذين أعمارهم ٥و٦ سنوات. هل قراري خطأ في مواصلة دراستي؟ وهل أطفالي يحتاجون وقتي أكثر؟ حيرتي أثّرت على تحصيلي الجامعي لدرجة كبيرة. ماذا أفعل؟

أوّلًا أنت أرملة وعدتِ إلى بيت أهلك، وبيت الأهل يعني وجود الآباء، ومازالوا على قيْد الحياة، ولكنّ والديك لن يبقوا معك طول العمر، لذلك فأنت اتّخذت خطوة رائعة، أوّلُ شيء وجود أطفالك معك، فأنت لم تسافري ولم تتركيهم. وباعتبار أنك أرملة ولأنّ زوجك توفّي فإنّ الظّروف المادية أصبحت عسيرة، ولكي لا تطلبي مساعدة أحدٍ فأنت تدرسي لتعملي،

فاعتبري نفسَك أنّك تعملي، بمعنى أن تحاولي تنظيم ساعات الكلية حتّى لو أنّ هذا سيتعبك قليلًا إلّا أنّني أشجّعك كثيرًا على هذه الخطوة الرائعة والممتازة، وهي دخول كلية من أحسن الكليات، وأتمنى لك كلّ التوفيق، لأنّه بعد ذلك سوف تحتاجين إلى المال ووالديك سيأتي عليهما يومٌ ويرحلان، وذلك لكي لا تحتاجي لمساعدة أحد أنْصحك بإتمام دراستك مع محاولة التّوفيق بين البيت والدراسة، وسيكون ذلك متعِبًا، ويتطلب منْك بذل جهودٍ مضاعفة، فحتّى أثناء وقت المراجعة فإنّ أولادك سيكونون بجانبك، وسوف تراقبينهم وتسهرين على راحتهم، وبالعزيمة والإرادة لن يكون هناك تصادم بين دراستك وأولادك، واعتبري هذا شيء طبيعي، فكثير من النساء- وأنا واحدة منهن- أتممن دراسة الدكتوراه وهن أمهات، صحيح أنّ الأمر يتطلب مجهودات جبارة ولكن الله المستعان، وأحيّيك مرّة أخرى على هذه الخطوة الذكية والممتازة. كونك سوف تصبحين طبيبة بعد بضع سنوات سوف يحقّق لك ذلك الراحة المادية ويضمنُ مستوى اجتماعيًّا أفضل لك ولأطفالك. كما أنّه من الواضح أنك لا تزالين في مقتبل العمر فمِن الوارد جدًّا أن ترتبطي مرّة أخرى، وبذلك فإن الرجل الذي سيتقدّم للزواج بك سوف يأخذ بعين الاعتبار أنّك طبيبة ويختلف ذلك كثيرًا عن أن يتقدّم أحد للزواج بك وأنت عاطلة عن العمل ولم تكملي دراستك. بالتالي ولوجُ كلية الطب سيضمن لك مستقبلًا زاهرًا لك ولأولادك حتّى لا تطلبي المساعدة المادية من أحدٍ في حال حرمتك الحياة من والديك. على العكس تمامًا، سوف تنفعك هذه الدّراسة كثيرًا.

وهؤلاء «الناس» الذين يلومونك هم أوّلُ أشخاص سيتخلّون عنك عند أوّل مطب، كلامُهم نابع عن غيرة فقط. وأرى أنّ التّعليم مهمّ جدًّا لكلّ فتاة، وخصوصًا في مثل حالتك، المهمّ ألا تدرسي بعيدًا عن أولادك

أي في بلد آخر، إضافة إلى أنّ أولادك سيدخلون المدرسة أيضًا ممّا سيشغل وقتهم، كما أنّك تعيشين مع والديك بالتّالي سوف يراقبونهم جيدًا، واستغلّي فترة تواجدك في بيت أهلك لكي تدرسي، فأولادك لن يكونوا حملًا عليك لوحدك، وفي ذلك تيسير ومساعدة لك. لقد حصلت على البكالوريا ودخلت كليّة الطب، ما يعني أنك مجدّة ومجتهدة، فواصلي طريقك لأنّك ستحقّقين فرقًا شاسعًا بين أرملة بشهادة الثانوية وأرملة طبيبة، سيعود ذلك عليك بالنفع وعلى أولادك كذلك، وأتمنّى لك كلّ التوفيق.



كيف أكسبُ محبّة أولادي مجدّدًا؟

أنا عصبيّ جدًّا مع أولادي، حيث أشعر أنّهم لا يحبّونني، وذلك لأنني دائم النصح لهم، أخاف عليهم، وأضربهم إذا صدرَ منهم تصرّف خاطئ، وكثير الأوامر، وكثيرًا ما أرفض طلباتهم من منطلق الخوف عليهم لأنّهم صغار، حتّى أصبح لديهم انطباعٌ أنّني أرفض كلّ شيء يرغبونه، فيطلبون من أمّهم التي تجيب مطالبهم دون الرّجوع إليّ في بعض الأحيان، ممّا يؤدي لشجار بيننا. أشعرُ بنفورهم منّي، ولا يخبرونني عن أيّ شيء يتعلق بهم، ويخافون منّي جدًّا.

ألاحظ أنّ أولادي يميلون إلى زوج خالتهم الذي لم يرزَق بأطفال، فهو يدللهم ويلعبُ ويمزح معهم، ويجلسون معه ويتجاهلونني عندما نتقابل، وأحيانًا ينادونه: بابا، وهذا يضايقني جدًّا، وأيضًا عندما أقوم بتوجيههم يعترضون، وعندما يكلمهم هو يتقبّلون كلامه دون اعْتراض، فأشعر بالضّيق لأنّهم يسمعون كلامه ولا يسمعون كلامي.

أشعرُ أنّهم يكرهونني ويحبّونه، ممّا جعلني أبتعد عنهم، وأتفادى اللقاء بالعائلة حتّى لا أصاب بالضّيق من إقبال أولادي عليه، فهم يحبونه أكثر منّي، لأنّه يلبي طلباتِهم، ويتعامل معهم برقّة ومحبّة. أنا حزينٌ جدًّا لما وصلت إليه العلاقة بيني وبين أولادي، ولا أعرف ماذا أفعل؟ أرجو إفادتي عن التصرّف السليم، وهل هناك أمل أنْ يحبّوني مثلما أحبّهم؟

أودّ أن أؤكّد لك قبل كلّ شيء أنّ أولادك يحبّونك جدًّا، لأنّ حبّ الأمّ والأب حبٌّ فطريّ يجري في الدّم، بدليل أنّه في حالة غياب أحد الوالدين بسبب الوفاة مثلًا فإنّ الطّفل يحب أمّه أو أباه المتوفى رغم أنّه لم يقضِ معه أو معها وقتًا طويلًا.

ثمّ أنت تريد أن تكسب ودّهم مرّة أخرى والذي ذهب بسبب التّوترات التي تطبع علاقتكم، سوف أجيبك عن السّؤال، ولكن قبل ذلك أريد فقط أن أنبّهك إلى أنّه من الممكن أن تعيد العلاقة مع أولادك كما كانت، وكما تشاء، وبسهولة كبيرة، وذلك لأنّ العاطفة الجيّاشة والحبّ الفطري للوالدين لا يتغيّر أبدًا، ويمكن إعادة إحيائه من جديد لأنّه كان وما يزال موجودا، المشكلة فقط أنّ أولادك يبتعدون عنك لأنّك حادّ الطباع وعصبيّ جدًّا، وتصرخ في وجههم، وترفض كلّ طلباتهم، فمن الطبيعي أنه عندما تكون الحياة مع أقرب الناس إليك عبارة عن أوامر ومشادّات وضرب سيكون هناك نفورٌ وجفاء وليس كرهًا، ويمكن إصلاح ذلك بأسهل الطرق، لأن الحبّ موجود أصلًا.

أريد أنْ أشير في البداية إلى أنّ خالهم لا ينجب أطفالًا فمن الطبيعي جدًّا أنّ إنسانًا محرومًا من الأولاد، ولديه أبناء أخته فسوف يحبّهم

كثيرًا، وطبيعيّ أن يقوم بتدْليلهم أكثر منك. وأنا لا أطلب منك أن تدلّلهم مثلما يفعل بنفس مستوى العطاء والحنان، وذلك لعدّة أسباب منها: أنّه يدلّلهم لأنّه لا ينجب أطفالًا، ثمّ يدلّلهم كثيرًا لأنّهم يزورونه فقط من حين لآخر، فهو لا يعيش معهم، ويجهل طباعهم وتصرّفاتهم، ولم يحصل أنْ صرخ في وجههم، ولم يتحمّل مسئوليتهم لفترة طويلة، ولم تصدرْ عنهم أفعال سيئة أمامه، فمن البديهي أن يدلّلهم زيادة عن اللزوم. لذلك لا أطالبك بنفس حجم الدّلال والعطاء لأنّك أب ومسئول، وترى الأخطاء وهناك احتكاكٌ بينك وبين أولادك فلا بدّ أن يكون هناك بعض المشادات والتوترات ولكن ليس لدرجةِ أن ترفض كلّ طلباتهم، اعتمدِ الوسطيّة في علاقتك مع أبنائك، لا تَحلّ كلّ الأمور بالأوامر والرّفض والضرب، سوف ينفرون منك، ويحقّ لهم ذلك، وفي نفس الوقت لا تدلّلهم كثيرًا وتستجيب لكلّ طلباتهم مثل خالهم، يجب أن تكون وسطيًّا، واحْتَوِ أبناءك.

لماذا تتضايق من حبّهم لخالهم؟ كلّ النّاس ترغب في أن يحبّ الناس أولادها، على العكس، فالله وهبك بشخص يحبّ ويرعى أولادك مثلما تحبّهم، إنّها مشاعر فيّاضة وطيبة من خالٍ تجاه أبناء أخته. يعني مَن يعامل أولادك بإحسان وحبّ فكأنّه يعاملك أنتَ بإحسان وحبّ، من المفترض أن تأخذ الموضوع بصدر رحْب؛ بل وتتعاطف مع خالِهم الذي لم يرزقه الله بأولاد، ويشكّل لك دافعًا لكي تشكر الله على نعمة أولادك وتقدّرها، ويكون تصرّفك مغايرًا لتصرّفك الحالي، وتشعر بفضل الله عليك أنك لست في وضع خالهم، أنّه أنعم عليك بالذريّة، وتتعاطف مع خالهم الذي حرم من الأولاد وتترك أولادك معه كثيرًا، ويجب ألّا تتضايق من ذلك، وأخيرًا فهذا خير لأولادك، حنان وعطف من عند

الله، يجب أن تكون مسرورًا بتلك العلاقة التي تجمع بينهم وبين خالهم، وتشعر بالامتنان من ثلاثة أشياء: نعمة الله عليك بالذرية، والتعاطف مع خالهم، والرّأفة به، وأن تشكر الله على حبّ هذا الخال لأولادك.

والابتعاد عن الاجتماع بالعائلة وعن أولادك من شأنه أن يكون له آثار سلبية لأنّ ذلك سيبعدهم عنك أكثر، كما ستتوتّر العلاقة بينك وبين زوجتك، على العكس تعلم الحنانَ منه، وعدم رفض كلّ شيء، فالعطف موجود في كلّ مكان حولك. تعلم بعض الأشياء، ولكن حافظ على دورك كأب، وأن يكون الرفض بطريقة جميلة بعيدًا عن الضّرب، وإذا رفضت شيئًا وضّح لهم سبب رفضك، وحاول إقناعهم بأن كلّ شيء يصبّ في مصلحتهم، واستمتع بهذه العلاقة الطيبة بين أولادك وخالهم وبينك وبين زوجتك، وحتى لو رفضت شيئًا وضّح السّبب لزوجتك ولأولادك لتجنب المشاحنات، واحرصْ على الوسطية في التعامل، كنْ ليّنًا ودلّلْ أولادك وكنْ صديقًا لهم.. وفي أحيان أخرى كنْ حازمًا، ووضّح سبب الرّفض، وقمْ ببناء جسور التواصل بينك وبين أولادك.

ولا تنس أنّ «الخال والد» فليس هناك مانعٌ في أن يحبّونه كثيرًا؛ بل على العكس حاول توطيد هذه العلاقة، وعاملهم بشكل جيّد ولائق، وسوف يحبّونك أكثر فأكثر لأنّهم يحبّونك أصلًا، وهذا التّعامل الليّن والدّلال سيزيدهم محبّة لك، يجب أن تشعرهم بأنّهم نعمة في حياتك، وأن تبيّن لهم ذلك، وألّا تحمّل الأمور فوق طاقتها وألا تكون حسّاسًا جدًّا من ناحية خالهم، بل حافظ على جماليّة هذه العلاقة وبادر بالمعاملة الحسنة، وابتعد عن العصبيّة والصّراخ، وسوف ترى كم ستتحسّن العلاقة في ظرفٍ وجيز.



ابنتي غيرُ اجتماعيّة، ما الحلّ؟

ابنتي تبلغ من العمر أربعة أعوام، وهي غيرُ اجتماعية، فهي لا تندمج مع الأطْفال من سنّها، وتعيش دائماً في حالة خوف من المحيطين، فهي تشعر بالخوف مثلاً بمجرّد أن يمرّ من أمامها أحدُ الأطفال، وهي عنيدة، ولكن هادئة، وسؤالي هو: كيف أساعدها في الاندماج مع الآخرين؟

في هذه الحالة من الطّبيعي أن يتعلّق الطّفل بأمّه في هذه المرحلة من العمر بدءًا من ٩ أشهر، ويرفضُ التقرّب من أيّ شخص عدا أمّه، كما قلت بدءًا من عمر ٩ أشهر، ولكنْ هناك أطفال يستمرّون في الانزواء ورفض الاندماج مع الآخرين والخوف من المحيط والتعلّق الزّائد بالأمّ، وهناك أطفال يتخلّصون من ذلك ويبدؤون في عمر السّنتين أو السّنتين والنصف أو أقلّ؛ في الاندماج والاختلاط مع الآخرين، ويتبدّد لديهم شعورُ الخوف من الآخرين. والسبب يعود لشخصية الطفل، هناك مَن يتخلّص من التعلّق الزّائد بالأمّ، وهناك مَن لا يستطيع ذلك ويستمرّ في الخوف من الآخرين، ومِن المحيط.

وللأمّ دور رئيسي في ذلك، هل تدفع طفلَها للاختلاط بالأطفال الآخرين في الحدائق أو في الألعاب أو بالعائلة والجيران والمعارف منذ الصّغر أم أنّها شديدة الخوف عليه، وتمنعه من ذلك؟

عليها فقط أن تدفع طفلتَها لتكوين صداقاتٍ جديدة مع الأطفال الآخرين لتتخلص من ذلك الخوف والتعلّق الشّديد بالأمّ، وتعيش طفولة طبيعيّة سعيدةً للأطفال في مثل سنّها، باللّعب ومشاركة أوقات مرحة مع الآخرين.



كيف أشْعِرُ ابنتي بالأمان؟

رُزقت بطفلةٍ بعد 14عامًا من الزواج، عمرها الآن 5 سنوات، أنا وزوجي نعاني من الاكتئاب، زوجي حالتُه شديدة نوعًا ما، وأنا حالتي أقلّ حدّة.

أعمل جاهدةً كي لا تشعر ابنتي بالمشكلة. بدأت تطالبني بإنْجاب طفل؛ فأخبرتها أنّي لا أريد طفلًا آخر.. أسئلتي هي:

* هل طريقتي سليمة في ردّي عليها في موضوع الإنجاب؟ مع العلم أني لا أريدُ أن أخبرها أنّها إرادة الله؛ حتّى لا تسيئ الظّن بالله، وأنّه حرمها من شيء محبّب لها.

* هل يمكن أن تكون متأثّرة بمشكلتنا؟ مع أنّي أعمل جاهدة على ألّا تشعر بشيء.

* كيف أشغل وقتَ فراغها بشيء غير التّلفزيون- وهي لا ترغب في حلقة قرآن، ولا مركز صيفي- وهل هذا طبيعيّ في هذا السّن؟

*** لديها تبوّل ليلي، وقد سمعت أنّه من القلق، وعدم الإحساس بالأمان، فكيف أتصرّف معها بطريقة أفضل؟ مع العلم أنّي أقدّم لها الحنان، ونذهب للتنزه وتلعب مع أصدقائها بشكل معقول، وهي متفاهمة جدًّا، وتصرفاتها لطيفة ومؤدّبة، ولديها ثقةٌ في نفسها، وهوايتها السّباحة.**

بالنّسبة للسّؤال الأوّل هل طريقتك سليمة في الردّ على سؤالها كي لا تسيء الظّن بالله؟ لا، ولكنّها سوف تسيء الظنّ بك أنت، لأنّها تطلب منك إنجاب طفل، ولكن ترفضينَ، في نظرها أنتِ المسئولة عن ذلك لأنّك لا تريدين طفلًا آخر، فمن الممكن أن تشعرَ بأنّها عبء عليك؛ لذلك فهي لا تشعر بالأمان، وتملك إحساسًا داخليًّا بأنّك لا ترغبين بها، وبأنّ ولادتها كانت مجرّد صدفة، والدليل أنّك لا ترغبين في الإنجاب مرّة أخرى، وهي تبلغ الآن خمس سنوات فمن المؤكّد أنّها تقارن نفسها بزملائها في الحضانة، أو أقاربها أنّ لديهم أشقّاء إلّا هي، والسّبب في ذلك هو أنتِ أقرب الناس إليها إذْ لا ترغبين في إنجاب طفل آخر، وتفكّر بأنّك لا تريدينها هي أيضًا، وهذا خطأ إذ مِن شأنه أن يشعرها بعدم الأمان ممّا يجعلها تتبول لا إراديًّا، والحلّ أن تقولي لها إنْ شاء الله، اطلبى من الله أن يرزقك بأخ أو أخت، لأنها لا تزال صغيرة ولا تفهم الكثير، إلى حين أن تكبرَ وتفهم كلّ شيء من تلقاء نفسها وأنّ تلك إرادة الله، وحاولي من جهتك أنْ تنجبي طفلًا، خصوصًا مع التقدم العلمي والطّبي لم يعدِ الأمر مستحيلًا بمشيئة الله. من جهة أخرى، من المؤكّد أن تتأثر الطّفلة بمشاكل والديها، يمكن أن تشعر بالاكتئاب بسبب الظّروف التي مررت بها، حتّى لو حاولت جاهدة كما قلت أنّك بذلت قصارى جهدك، فهي تشعر بخطب ما وتشعر بعدم الأمان

من شعورك أنتِ بعدم الأمان، لذلك حاولي أن تساعدي نفسك أوّلًا، وفكّري دائمًا أنّ هناك أشخاصًا لم يُرزقوا بأطفال نهائيًّا، ولكن أنت أنجبت طفلة، وهذا من فضل الله، ولا تحاولي إسعادها فقط، ولكن اخْرجي أنت أيضًا واستمتعي بوقتك، وساعدي نفسَك للخروج من حالة الاكتئاب هذه، وأنت تستثمري في ابنتك أحسنَ استثمار سوف تساعدك جدًّا في الخروج من هذه الحالة. لقد انتظرت طويلًا، ١٤ سنة ليست بمدّة هيّنة، ممّا قد يكون له تأثير سلبي عليك، وهو سببُ اكتئابك، ولكنّه زال الآن ورُزقت بمولودة، فلماذا الاستمرار في هذه الحالة؟ ساعدي نفسك أوّلًا حتّى تستطيعين مساعدة طفلتك، كوني ممتنّة لهذه النّعمة، وافرحي من قلبك لكي تشعر ابنتك بذلك، فالاكتئاب يعني الحزن، ومهما تظاهرَ الحزين بالفرح فإنّ فرحته تبقى زائفة، ويتعلّق الأمر هنا بابنتك أقرب النّاس إليك، فهي بالتّأكيد تشعر بكلّ شيء.

يجب أنْ تكوني ممتنّة للنّعمة التي وهبك الله إيّاها بعد طول انتظار، وتكون هي السّبب في مساعدتك على الخروج من الاكتئاب، الْعبي معها، واخْرجي معها واقْضي معها معظم أوقاتك، انشغلي بها. وذكرت أنّها تحبّ السباحة، يمكن أن تسجّليها في النادي واختاري لها رياضات أخرى، اتركيها تندمج مع الأطفال الآخرين، وأنت كذلك اندمجي معهم ومع طفلتك، اشتركي بدورك في النادي واخْرجي من هذه الحالة من أجل ابنتك، عيشي حياتك واستمتعي بكلّ لحظة تمرّ مع طفلتك، وساعدي زوجَك كذلك في الخروج من هذه الحالة. ومن أجل أن يحصل حملٌ مرّة أخرى يجب أن تتخلّصَا من الاكتئاب ومراجعة الأطباء والمتخصّصين، ولا تيأسي من رحمة الله.



ابني يرفضُ المبيتَ في بيتي

ابني من زوجتي الأولى عمرُه 6 سنوات، وقد انفصلتُ عن أمّـه وعمره 10 شهور، وكنت أزورُه مرّة في الأسبوع، ومنذ سنة وأنا أحاول أن أقنعه بالمبيت عندي، لكنّه يرفض ويبكي ويرغبُ في المبيت عند أهل أمّه، علمًا أنّ والدته متزوّجة. أنا لا أريد أنْ أجبره على شيء لا يرغبُه، ولا أعرف سببَ رفضه المبيت عندي، فكيف أقنعه؟

لقد علمنا أنّ هناك انفصالًا، وأنّ أمّه تزوّجت، بالتالي فالابن يعيش مع أهل أمّه. سؤالي لك: هل أنت متزوّج؟ يمكن أن يكون السّبب هو عدم ارتياحه لزوجتك الثّانية، لأنّه لا أعتقد أنّ ابنك سيرفض المبيت لو أنّك تعيش مع والديك، أي جدّه وجدّته، ولكن الأمر يختلف لو كان في بيتك أنت وزوجتك لذلك فهو يبدو غير مرتاح، وهذا احتمالٌ وارد. ثانيًا، ليس من الصواب أن تطلب من ابنك المبيت فجأة لأنّه يعيش مع أهل أمّه، وهو مرتبط جدًّا بمَن يعيش معهم، وهذا أمرٌ طبيعيّ، ولا تعتقد بأنّ ابنك لا يحبّك، إذْ لا يزال طفلًا فهو متعلّق بالمكان الذي يعيش فيه لأنّه يشعرُ فيه بالأمان.

وإذا أردت أنْ يبيت طفلك عندك سواء كنت متزوّجًا أم لا، وفي حال كنت متزوّجًا فعليك أن تلاحظ تصرّفات ابنك، وتعامل زوجتك الثّانية معه، أو أنْ يكون أهلُ زوجتك الأولى مَن يمنعونه عن ذلك مخافةَ أن يتعرّض لموقف مُحرج... أحاول أنْ أقدّم لك جميع الاحتمالات الممكنة لكي تدرك الأسباب.
وهناك سببٌ آخر هو التعلّق، يجب أن يكون ابنُك متعلّقًا جدًّا بك لكي يبيت عندك، وإذا حصلَ ذلك ستجده يطلب منك البقاء. ومن أجل تحقيق المراد كثّف من زياراتك له عوضَ أن تراه مرّة كلّ أسبوع زرْه مرّتين، واقْض وقتًا ممتعًا معه ليوم كامل، وهكذا سوف يتعلّق بك، ويطلب منك أن تأَتي مرّة أخرى، وقمْ بذلك تدريجيًّا، ثمّ حاول أن تتّصل به في الهاتف خلال الأسبوع لكي تقرّب المسافات بينكما، ثمّ يمكن أن تطلب منه أنْ يتناول الغداء معك في البيت لكي يكتشف المكان، والْعب معه وقدّم له أهلك، وقمْ بشراء هدايا أو تحضير حفل صغير لكي يحبّ ذلك البيت ويألف المكان، وحضّر له أطباقه المفضّلة، وبالتّدريج سوف يقبل المبيت عندك. إذًا كثّف من زياراتك، اتّصل به خلال الأسبوع، اقض وقتًا ممتعًا معه في بيتك؛ هكذا سوف يتعلّق بك كثيرًا، وسوف يطلب البقاء معك والمبيتَ عندك.



مضطرّةٌ للسّفر وابني الصّغير متعلّق بي

أنا أمّ لثلاثة أطفال، أعمارهم كالتّالي: 11 سنة، 8 سنوات، 3 سنوات، ومضطرة للسّفر من أجل الدّراسة في الخارج لمدّة 7 أشهر، وسأترك أطفالي مع والدهم، فما هي أفضل وأسهل طريقة لكيْلا يتأثّر ابني الأصغر؟ لأنّني قد هيّأت الكبار لذلك، لكنّ الصّغير لا أعرف كيف أمهّد له، خصوصًا أنّه شديد التعلق بي، سوف أتركهم مع والدهم، مع العلم أنّ أمّي مستعدّة لرعايتهم خلال فترة غيابي، إلّا أنّني مترددة، وذلك لعدم إقبال ابني الصّغير على أمّي كثيرًا، وعدم راحة الكبار إلّا في منزلهم، وقد بقي على سفري مدّة أربعون يومًا تقريبًا، ما العمل؟

بدايةً سوف أقول لك رأيي وأنت صاحبةُ القرار. للمرأة الحقّ في النجاح وإتمام دراستها، ولكن يجب أن يكونَ هناك توازن، أي لا تتركي أولادك لأنّ سبعة أشهر مدّة طويلة جدًّا، لديك ابنٌ يبلغ من العمر ١١ سنة أي في بداية مرحلة المراهقة، وآخر يبلغ من العمر ٣ سنوات أي محتاج لحنان أمّه، ومدّة سفرك طويلة شيئًا ما، إذ سوف تجدين أنّ أشياء كثيرة قد تغيّرت أثناء غيابك فيما يتعلق بأبنائك.

لو استعطتِ ألّا تسافري أو تأجّلين سفرك أو تواصلي دراستك في بلدك سوف يكون ذلك أفضلَ بكثير، فحتّى لو وافق أولادك في البداية على سفرك، فذلك فقط لأن ليس بيدِهم حيلة، ثمّ عند عودتك من السّفر بعد طول غياب سوف تجدينهم مختلفين تمامًا في التّربية والانضباط لأنّهم سوف يتعوّدون على الحياة من دونك، وسوف يصبح وجودُك كعدمه، من المرجّح جدًّا أن يحصل ذلك، سوف تصبحين على الهامش، وسوف تندمين شديدَ النّدم، من جهة أخرى يمكن أن يتأثّروا نفسيًّا، ويزيد اشْتياقهم وتعلّقهم بك، ويفكّرون في أنّك تركتيهم، ولا تتوقّعي أن يخبروك بشيء الآن، ولكن مع مرور الزّمن سوف يحمّلونك المسئولية.

وما قلته ما هو إلّا رأيٌ شخصي لو استعطت أن تحقّقيه. أمّا في حال عزمت على السّفر فمن الأفضل أن تتركيهم مع أمّك وليس مع زوجك؛ وذلك لأنّ أمّك لها خبرة في شئون التّربية باعتبارها أمّ، وسوف تتحمّل المسئولية. كما أنّ زوجك يقضي كلّ يومه في العمل ويعود إلى البيت متعَبًا، فلن يستطيع أن يلبّي حاجيات أبنائه الجسديّة والنفسية، في حين أن جدّتهم سوف تكرّس جلَّ وقتها لهم. من الطبيعي في البداية ألّا يتعودوا على جدّتهم لأنّهم يزورونها فقط من حين لآخر، ولكن مع الوقت سوف يتعوّدون كثيرًا، ثمّ سوف تهتمّ بشئونهم واحتياجاتهم أكثر من زوجك وذلك لأنّها تمتلك الخبرة والصبر.

أمّا عن سؤالك حول كيف تمهّدين لطفلك الأصغر سفرك، فمِن وجهة نظري ألّا تخبريه الآن؛ بل أجّلي ذلك إلى حين اقتراب موعد السّفر بثلاثة أو أربعة أيام، وذلك لأنّه سوف يتعلق بك أكثر فأكثر إذا أخبرتيه عن سفرك، وسوف يتعب نفسيًّا. أخبريه بسفرك بأيّام قبل الموعد، وحاولي أن تبقيه منشغلًا بالتّنزه والألعاب. وفي كلّ الأحوال سوف يتأثّر كثيرًا بعد سفرك، ولكن سوف يتأقلم بعد فترة. وفي النهاية حاولي ألّا تسافري ولو عزمتِ على ذلك اتركيهم مع جدّتهم، ولا تخبري ابنك الأصغر بسفرك إلّا عند اقتراب الموعد، وأنت صاحبة القرار.

هل يُعاني طفلي من التّوحّد؟

طفلي عمره سنتان، أريد أن أعرف هل لديه توحّد؟ أو مِن الممكن أن تتطوّر عنده هذه المتلازمة. ابني يستجيبُ عندما أناديه، إذا ما سألته عن اسمِه يرد، يعرف العديدَ من الصّور، ويستجيب للأوامر، ولكنّه أحيانًا يدور حول نفسه، ويلعب بعجلاتِ السّيارات، كلماته أيضًا لا ينطقها نطقًا صحيحًا، ومزاجي، ولكنه إذا كان يشاهد التلفاز وناديته يلتفتُ إلي، يردّد خلفي بعض الكلمات، ويعدّ بعض الأرقـام، ويستجيب لما أقول له مثل افتح فمك، أغمض عينيك...

طفلُك طبيعيّ جدًّا فلا تقلقي، لا توجد لدى طفلك أيّة أعراض للتوحد. فلا توجد مشكلة في أن يلعب بعجلات السيارات أو يدور حول نفسه. إذ أنّ عدم الاستجابة شرطٌ في التّوحد. وبما أنّ طفلك يستجيب فإذًا لديه انتباه جيد. أمّا بالنسبة للكلمات التي ينطقها بشكل خاطئ فذلك أمرٌ طبيعي جدًّا لأنّه يبلغ من العمر سنتين فقط، ويعتبر أمرًا جيدًا أن يردّد

الكلمات لوحده، ويعدّ بعض الأرقام لوحده، بل ويستجيب لنداءاتك ويتكلّم؛ فهذا جميل للغاية. أؤكّد لك أنّه لا توجد مشكلة عند طفلك فلا تقلقي على سلامته. وبالنسبة للتوحّد سوف أقدم في وقت لاحق أعراضَه والفرق بينه وبين التخلّف العقلي، أو مشكلات في النطق والتخاطب، حتّى يتسنى لكلّ أمّ أن تشخّص مشكلة ابنها، وتعرف ما إذا كان مريضًا فعلًا، أو أنّ الأمر طبيعي وحالة عرضية فقط.



ابني يكرَهُ المدرسةَ بشدّة

يبلغُ ابني من العمر 8 سنوات، ويدرس في الصّف الثاني، ومشكلته أنّه أصبح يكره المدرسة، ويبكي بشدّة حتّى لا يذهب إليها، بل أصبح كلّ يوم يخترع سببًا كاذبًا ويتمارض. فعندما اكتشفت كذبَه أصبح يهرب من البيت في الصباح الباكر حتّى يذهب إخوته للمدرسة، ثمّ يعود بعد ذلك. تعاملت معه بهدوء وحاولت فهم السّبب، ولكن دونَ جدوى؛ إذ يجيب فقط بأنّه لا يريد الذّهاب لشعوره بالملل والخوف. لقد ذهبت معه وحضرت جميع الحصص الدّراسية ليطمئنّ بأنّه لا شيء يدعو للخوف، وارتاح كثيرًا كما وعدني بالذّهاب بنفسه، ولكن تفاجأت في اليوم التّالي بهروبه مرّة أخرى من البيت ولحقته وأخذته رغمًا عنه وأدخلته الصف كما تركتُ الخادمة في الخارج لكي يهدأ باله.

وبعد بضع ساعات، اتّصلت بي مدرسته وأخبرتني بأنّه عند الباب الخارجي يريد العودة للبيت ويبكي. ولا أحد يعرف سبب كرهِه للمدرسة علماً بأنّه كان من المتفوّقين في الصف الأوّل، وهو أصغر أبنائي وكثير الدّلال ومحبوب من جميع إخوته.

يجبُ معرفة أوّلًا ما إذا كان متفوّقًا ويحبّ المدرسة أم متفوّق ويكره المدرسة؟ إذ يوجد فرقٌ بين الحالتين ربّما لأنّه تعب من الدّراسة في السنة الأولى فلم تعدْ له طاقة للدّراسة ربّما. فكما ذكرت في سؤالك أنّ علاقته بأخواته جيدة، وليس هناك تنمّر، أو سخرية أو سوء معاملة تصدرُ عنهم بما أنّه أصغر أطفالك ومدلّل جدًّا. وهنا يجب التأكد مِن طبيعة العلاقة التي تربطه بزملائه في الفصل؛ هل هي علاقة صحية أمْ لا؟ يجب معرفة ما إذا ما كانوا يسخرون منه أو يسيئون معاملته ويفرغون في طفلك حرمانهم وعقدهم إمّا بالضرب أو الشّتم، فيجب أن تحدّثي المدرّسة عن ذلك، وتسألينها عن علاقته بزملائه، بما أنّه يكره المدرَسة وبشدّة، كما يجب على المدرّسة أن تتدخّل في مثل هذه المواقف، وأن تراقب إذا ما كانت هناك مضايقاتٌ بالكلام أو بالضرب، وأن تسأل عن طفلك وقت الاستراحة وفي الأوقات التي يتواجد فيها خارجَ الفصل من دون مدرّس أو مشرف مثل أوقات الفراغ والاستراحات... فيجب معرفة كيف يتعامل زملاؤه معه، وأنْ تسألي المدرّسين عن ذلك. لكي تضعي الأصبعَ على الدّاء، وتدركي مكامنَ الخلل، خيرُ مرشدٍ في هذه الحالة هي المعلّمة.

وبما أنّه متفوّق فأنا أستبعدُ جدًّا وجودَ المشكلة في معلّميه، وأرجّح أنّ السبب هو زملاؤه، وأنّ الأطفال يسخرون منه، وبما أنّ طفلك من النوع

المهذّب فلم يتقبّل هذا النّوع من التصرف، وكما قلت إنّه طفلك المدلل، فبالتّالي فهو ليس متعوّدًا على القسوة والشّدة، فلم يعرف كيف يتعامل مع هؤلاء الأولاد الذين يرى فيهم القسوة، فولَّد لديه ذلك حساسية زائدة تجاه أيّة كلمة. أكرّر أنّ عليك معرفة علاقته بزملائه، واستعيني بمدرّسته في ذلك. وأرجّح غالبًا أنّ السبب هو زملاؤه المتنمّرون والمشاغبون، ولو اتّضح ذلك بالفعل؛ فحاولي أن تنقليه لفصلٍ آخر.



طفلي مُحْتال

لديّ طفل يبلغ من العمر تسعَ سنوات، ألاحظ أنّه أمام والده يتعامل بطريقة مختلفة عن الطّريقة التي يتعامل بها أمامي، حتّى عندما أخبر زوجي عن سلوك خاطئ قام به، يكذّبني لأنّه يرفض تلك الفكرة، ويقول بأنّ طفله مستحيلٌ أنْ يقوم بذلك الفعل، كما لو أنّني أبالغ في الأمر، والحقيقة أنّ ابني يحتال على والده ويتعامل أمامَه كما لو أنّه ملاك في المنزل، وأنا لا أحبّ هذا التصرّف من ابني؛ فكيف أعيده للطّريق الصحيح؟

أوّلًا لا يجب عليك كأمّ أن تقولي على ابنك إنّه مُحتال، فهو مازال طفلًا، وأنا أشعر بأنّ العلاقة بينك وبين طفلك علاقة عدائيّة، فمن الممكن أن يكون مخطئًا، ومن المُمكن كذلك أنْ يبرّر أفعاله، وأصلًا العلاقةُ لا ينبغي أن تصل إلى هذا الحدّ بين الأمّ وابنها، فأوّلًا هذا طفل، ولا يجب أن نقول عنه محتالًا، وهناك الكثير من الأمهات تفسّر الكذب بطريقة خاطئة، فمن المُمكن أن يكذب لأنّه يخاف من عقابك، من المُمكن أنه يكذب لأنّ خياله واسع، أو من أجل أن

يحسّن الصورة، فهو من حقه أن تكونَ صورته حلوة، ومن المُمكن أن تكوني أنتِ عدوانية زيادة عن الحدّ ودائمًا ما تنتقدينه، وتجعلين صورته غيرَ جيّدة أمام الآخرين أو أمام والده، وربما هو يريد أن يترك صورةً جميلة أمام والده، وهذا من حقّه لأنّه ربّما يعامله معاملة ألطفَ، ويعطيه ذلك الإحساس بالرّضا، لهذا فهو يريد أن تبقى تلك الصورة جيدة دائمًا، وربّما الطفل لم يعدْ يهتمّ لما تقولينه، بحكم أنّه سئم ممّا تقولينه عنه أو تعتقدينه عليه، فيقول بينه وبين نفسه ظنّي ما شئت، أمّا والده فلأنه حنون عليه ولطيفٌ معه، فهو يريد أن يحافظ على تلك الصّورة، لهذا نتمنّى لو أنّك أنتِ أيضًا تعطيه صورةً جيدة عن نفسه، بأنّه طفل جميل ومهذّب ولا يكذب، فأنت تدفعينه للكذبِ من دون أنْ تشعري، بالعكس يجب أن تشعريه بأنّه صادق وتزيدين من ثقته بنفسه، وبأنّه ابنك وأنْ تتعاملي معه كأمّ، وأنّك تحبّينه وتحتويه، فأنت إن قدّمت له النصيحة فهذا لمصلحته، لا يجب أن تكون العلاقة بينكما علاقة حرب وعداء فيها اتّهامات، وأنت تقولين عن طفلك إنّه محتال، بالعكس، فالأطفال يقولون أشياء دونَ قصد، أو أنّهم يقولون الأشياء التي يريدونها، وخياله يهيئ له الأشياء ويقولها، خوفًا منك يكذب ويقول أشياء، وحبًّا لوالده يحسن الصورة أمامَه، لهذا انتبهي لهذه النّقطة، وحاولي التقرب من ابنك وأن تحتويه، وأكيد أن والدَه قريب منه لهذا يريد الاحتفاظَ بتلك الصورة الجيدة، وحاولي أنت أيضًا أن تقتربي منه، حتّى يتحسّن وتكون بالفعل كلّ أفعاله جيدة، ويكون صادقًا سواء معك أو مع غيرك، كلّميه عن الصدق وامنحيه الأمان، وغيّري نظام تعاملك معه، فعندما ستحتوينه وتقتربي منه، سيحبّك حتّى أكثر من والده وسيتغيّر للأفضل، كما أن الأبناء يميلون للأمّ أكثر من الأب لأنّها أكثر حنانًا ورعاية، وأكثر تواجدًا مقارنة بالأب، والأمّ لها الخيار إمّا تستغل الوقت لصالحها أو للأسف من الممكن أن يكون ذلك الوقت كلّه للمشاجرات والصياح.

ابني المُراهقُ يحبّ

اكتشفتُ بالصّدفة أنّ ابني المراهق الذي لا يتجاوز عمرُه الخمْسَ عشرة سنة يكلم إحدى الفتيات عبْرَ الهاتف، ويتبادلان رسائل غرامية، وخفتُ أن أواجهه بالموضوع وأصيبه بالإحْراج، فهل هناك طريقة لأعيده إلى صوابه دون إحراجه؟

الحل إذًا حيث أنّك لا تريدين إحراجه أو أنْ تعرفيه أنّك عرفت بالأمر، هو أنْ تشغلي المراهق بما ينفعه، وهو شيئًا فشيئًا سينسحب من هذه العلاقة، وابنك بما أنّه مراهق فيمكن أن تشركيه في الرّياضة، وضعي له أهدافًا، مثلًا أريدك ان تكون لاعب كرة السلة، مثلًا أو أريدك أن تأخذ ميدالية في السباحة، وهكذا يعني امْنحيه أهدافًا طويلة ينشغل بها، فيكون طموحه وتفكيره وتركيزه ليس فقط في الجهد البدني الذي يبذله في النادي، ولكن أيضًا بإشغال ذهنه في التفوق في الرياضة التي اشترك فيها، وهذه أمور جيّدة جدًّا، وكما قلنا إنّ للرياضة فوائدَ كثيرة، فهي تحسن نفسية المراهق، كما لها فوائد بدنية بحيث تقوم بإخراج الطّاقة المكبوتة، وتمنع ذهنه من الانشغال بأشياء أخرى وتشغل وقته، فهو يلعب في النّادي ويأتي للمنزل متعبًا فينام، وبالتّالي

لا يضيع وقته في أشياء غير نافعة سواء أكان وقت النّادي أو أوقات أخرى، حاولي إشغاله بالأعمال الخيرية وبأعمال التطوّع، أشْغليه بإخوانه، واتركيه يخرج مع أبيه ومع أصدقائه، واتركيه ينمي قدرةَ التّواصل وكيف يتعامل مع الناس، مثلًا من الممكن أن يذهب مع والده لزيارة بعض أصدقائه، ويحضر مؤتمرات واجتماعات وأيّ شيء من هذا القبيل، يجب دائمًا إشغال المراهقين بأشياء مفيدة حتّى لا ينشغلوا بأشياء غير مفيدة، هذا إذا أردت إخراج ابنك من هذا الجوّ دون أن يدرك أنّك عرفت بهذا الأمر. كما أنّ مصاحبته لوالده مفيدة جدًّا، ويجب على والده أن يعطيه توجيهات أخلاقية وتوجيهات دينية دون توضيح لهذا الأمر أو تلميح له، وأيضًا يعطيه توجيهات اجتماعية وأخلاقية، ويرشده كيف يكون له مجهود اجتماعي وتواصل جيد ويتعلم كيف يكون صداقات ومعارف وهكذا، ويمكن إشراكه في دورات لتطوير الذات، ويجب أن تكونَ لديه أوقاتٌ يستغلها في أشياء مفيدة، لهذا فإشغال المراهقين بأشياء مفيدة تفيدهم فكريًّا ودينيًّا وجسديًّا أمر مهمّ لإبعادهم عن الأشياء السلبية.



ابنتي عصبيّة، ولا تسمع كلامي

ابنتي المراهقة عصبيّة وعنيدة، ولا تسمع الكلام، وفوق كلّ هذا لا تناديني أنا وأباها بأمّي وأبي، حتّى أمامَ الآخرين، بالرّغم من كلّ محاولاتنا في تغيير طبعها العنيد، أتمنّى- دكتورة- أن تساعديني على إيجاد حلّ للموضوع، وشكرًا.

لا بدّ أنْ يكون الحوارُ بين الوالدين يسودُه الاحترام والهدوء، فلا يصرخ الأب في زوجته أمام أولادهم المراهقين لأنّهم قدوة لهم وسيقلدونهم بشكل مباشر أو غير مباشر، أيضًا لا بدّ أن تكوني قدوةً لها في التحدّث بهدوء واحترام سواء أمام النّاس أو بينك وبينها، وستجدينها ستتعلّم منك بطريقة غير مباشرة وغير إرادية منها، وعليك بالصّبر على ذلك وألّا تستعجلي النتيجة من أوّل مرّة، وأخيرًا لا بدّ أن تتعلّم الأمّ أنّ هذه مرحلة مؤقّتة نظرًا لإفراز هرمونات في الجسم في هذه المرحلة تزيد من التوتر والعصبية.



المُرَاهقةُ أثّرت على سلوكِ ابنتي

ابنتي في عمر المراهقة، مشكلتُها الكبرى أنّها أصبحت تهتمّ بشكلها زيادة عن اللّزوم، وحتّى ملابسها تغيّرت بحيث أصبحت تحرص على ارتداء ملابس كاشفة ليست كتلك التي كانت معتادة على ارتدائها، وعندما نخرج لاقتناء الملابس تحرص على اختيار ملابس لا أحبّها، كما أنّها أصبحت تضع القليلَ من الماكياج وتقلم حواجبَها، وهي مازالت في عمر الرّابعة عشرة، ونعيش أنا وهي في صراع دائم بسبب تصرّفاتها التي لم تعدْ تعجبني، كما أخاف عليها من الانحراف وصديقات السّوء، وخصوصًا وأنّها تظهر لي أنّها على استعدادٍ للانحراف بسبب تصرفاتها غير المقبولة بتاتًا، وقد تغيّرت كثيرًا عن السّابق، فما الحلّ؟

أوّلًا أريد أنْ أطمئنك وأعرّفك كأمّ بأنّ في هذه المرحلة من الطّبيعي أن تتصرف البنت كأنثى، والتي تنتقل من مرحلة الطّفولة إلى مرحلة البلوغ، وتبدأ تدريجيًّا تتحوّل إلى أنثى، طبيعة الأنثى حتّى وهي طفلة تبدأ

غرائزُ أنثوية تظهر على البنت، ومنها الأمومةُ فتجد طفلة صغيرة ومعها دمية، تتعامل معها كأنّها ابنتها فترغب في إرضاعها وتريدُ أن تطعمها وتغيّر ملابسها، وغيرها من الأشياء؛ فهذه غريزة، ومن ضمْن غرائز الأنثى التزيّن، فتبدأ هذه النّقطة في الظهور عندما تكبر الفتاة.

أوّلًا عليك أن تطمئني أنّ هذه مرحلة طبيعية في حياة ابنتك، وليست بالأمر المخيف، أو أنّ ابنتك فتاة منحرفة، بل هي فقط تريدُ أن تظهر جميلة، فهي في مرحلة النّضوج الأنثوي، وتتحوّل الفتاة في مرحلة البلوغ إلى أنثى كاملة، وشيء طبيعي أنْ ترغب في التزيّن أو الاعتناء بنفسها، ولكن أنتِ كأمّ عليك أن تضعي حدودًا ودون إعطاءِ حجم كبير للموضوع، فأنت كأمّ أخبريها بأنّه عليك أن ترتدي ما تريدين، وضعي زينةً كما تريدين، لكنْ في المنزل وليسَ في الشارع، لأنّك تخافين عليها من الخارج، أخبريها أوّلًا أنّ ذلك حرام، وأخبريها عن الحكم الشرعي، وأخْبريها أنّك تخافين عليها من الذّئاب البشرية التي تتربّص بالفتيات، أظهري لها أنّ ما تقومين به، هو حبّ لها، وليس صراعًا فيما بينكما، لكن حاولي أنْ تظهري لها أنّك تخافين عليها، لهذا شجّعيها على أن تقوم في المنزل بكلّ ما تريدُه، وأنْ تشبع رغباتها داخل المنزل، لكنْ ليس خارجه ولكنْ أظهريه بحب وليس بعنف حتّى لا يقوم صراعٌ بينكما، وهذه هي الحقيقة فعلًا، فكلّ ما تقومين به فلمَصْلحتها وأنتِ حقًّا خائفة عليها وليس العكس، وحاولي توجيهَها دائمًا للأمور الجيدة، وانتبهي دائمًا لطريقة الحوار بينكما.



في بيتنا طفلٌ غيرُ مهذّب

لديّ أخ يبلغ من العمر 11 سنة، مشكلتُه أنّه طفلٌ غير مهذّب إطلاقًا، لا يحترم لا الصّغير ولا الكبير، وينهر أمّي بشكل مستمرّ، ولأنّ أمّي ضعيفة الشخصية سرعان ما تبدأ في البكاء أمامَه، كما أنّه يقول لها كلامًا لم أقلْه لها في حياتي أنا الذي أبلغ الخامسة والعشرين، ودائمًا ما أتدخّل بينهما لكي أوقفه عند حدّه، ويجيبني بقلة احترام بأنْ لا أتدخل فيما لا يعنيني، نفسيّة أمّي تغيّرت بشكّل كبير بسبب معاملته القاسية معها، فهو لا يحترمها ولا يهتمّ لمشاعرها، كما أنّها عندما تتعصّب عليه وتضربه يدافع عن نفسه ويدفعها أو يجرحها في الكلام، فما الحلّ؟

يوجهنا النبيﷺ إلى أنه علينا ملاعبة الطفل حتى يبلغ عمر السّابعة، ومن السّابعة إلى الرابعة عشرة عليه أن يتهذّب، لهذا فأخوك في عمر الحادية عشرة سنة فهو في مرحلة التّهذيب، وليس هناك شيء اسمه أن ينهر الأمّ، وهذا يدلّ على أنّ أخاك طفلٌ مدلّل لأنّه آخر العنقود، ولم يتلقّ التهذيب

بشكل كافٍ، ودورك هنا كأخ كبير وكرجُل، أن تلعبَ دورَ الأخ ودور الأب وأنا سأخبرك ماذا عليك أنً تفعل، يبدو أنّ والدتك أطال الله في عمرها ربّتكم أنتم الكبار، فيظهر أنّها عندما جاء أخوك الصّغير تعبت من كلّ شيء، حتّى نفسيتها غير متحملة لهذا الولد، وللتعامل معه، فدوْرك هنا أن تجلس مع والدتك وأنْ تخبرها بأنّ أخاك هو طفلٌ صغير، وأنت ستقوم بتهذيبه، وأهمّ شيء أن لا تبكي فهذا غلط، وهذا يظهرها ضعيفة أكثر، وأخوك هذا يجب التعاملُ معه بحزم، وفي نفس الوقت بلين، فلا يجب على أمّك أنْ تبكي أمامه وتظهر أمامه أنّها ضعيفة فهذا تصرّف خاطئ، فأوّل شيء حاولْ أن تحتوي أمّك وتكلّمها حتّى تريح نفسيّتها من جهة ومن جهة أخرى حتّى لا يستقوي عليها أخوك أكثر من ذلك.

وهنا نعود إلى أخيك وتعاملك معه، أولًا ليس هناك شيء اسمه أنّ الأمر لا يخصك ولا تتدخّل؛ لا.. عليك التدخل هنا، وأنْ تتعامل معه بحزم، وإنْ لزم الأمر أن تقوم بضربه فاضْربه من أجل التّهذيب، ولكن كنْ ذكيًّا وكنْ صديقه في نفس الوقت، فيجبُ وأنت تضربه أن تعرفه بأنّك تحبّه، ولكنّك تكره أفعاله وتصرفاته السيئة وسوء أدبه، فأنت تكره ذلك الفعلَ الذي يقوم به وأنت تضربُه حتّى يحسن تصرفه ويتهذّب، فأنت تقوم هنا بدور تربيته فإذا وصلت الأمور لأشياء كالتي ذكرتها في رسالتك فعليك أن تربّيه، وأن تعرّفه بذلك، وفي نفس الوقت تشجّعه في حالة ما تحسن كأن يكون هناك تحفيزٌ وتشجيع وعطاء، وتكون هناك فُسَحٌ ورحلات وهدايا وأشياء حلوة كثيرة مادام أنّ تصرّفاته قد تحسّنت، ولو قام بشيءٍ جيدٍ احْضنه واحتويه فهنا نقوم بالفصل بين الشّدة والحزم وبين الاحتواء والحبّ لكي لا يقوم في يوم من الأيام بضربكِ أنت، لأنّه ليس لديه حاكم، لهذا هو في حاجةٍ إلى أن يحكمه شخصٌ ما، فأنت الآن لديك ثلاث سنوات من التهذيب وهي من سنّ

الحادية عشرة إلى الرّابعة عشرة هذّبه، وكنْ قويًّا، وإذا قام بخطأ عرّفْه بخطئه وأنت تشدّ عليه وعرّفه بالأسباب، وعرّفه بأنّك بالرّغم من أنّك تضربه فأنت تحبّه، وعرّفه بخطئه وإنْ قام بشيء جيد فاثْنِ عليه، واحضنه واحتويه.

فمِن المُمكن أن ما يقوم به هذا هو نتيجة لعدم الرّعاية وعدم الاهتمام، لأنّ والدك ووالدتك قد كبرا في السّن، وليس هناك شخص ينبّهه أو يوجّهه، وحاول التعرف على أصدقائه، وإذا كان هناك أصدقاء سوء حاول أن تبعدَه عنهم، ولكن هنا عليك دورٌ كبير جدًّا، فلو كبر أخوك على هذه الطّباع فهذا أمرٌ سيّئ جدًّا، وقد يقوم بأشياء منحرفة أخرى كأن يمشي مع أصدقاء سوء، أو يقوم بأشياء سيئة أو يتحوّل لشخص منحرف، ولن تعرف حينها كيف تلجمه، لهذا من المهمّ جدًّا إمساك زمام الأمور في هذه المرحلة، وأنت في رسالتك لم تذكرْ والدك وقد يكون متوفّيًا، لو والدك موجود فحاولْ جعلَه يشجّعك مع والدتك حتّى تمسك بزمام الأمور.



مشكلتي مع أمّي

سلام دكتورة، مشكلتي معقّدة قليلًا، مشكلتي أوّلًا أنّني تربّيت في عائلة محافظة جدًّا، وأمّي كانت دائمًا ضدّي، وكانت دائمًا علاقتي بها سيئة، لأنّها كانت تتحكم فيّ بطريقةٍ مبالَغ فيها، وكلّ ضغطها عليّ حوّلني إلى فتاة متمرّدة، كما أنّ أمّي كثيرة الخصام معي، ولهذا أصبحت أفكّر في الهرب من المنزل بسبب معاملتها السيئة لي، بل أصبحت أفكّر في الانتحار لأتخلّص من هذا السّجن، فكيف أتصرّف مع ضغط أمّي؟

أوّلًا تقولين إنّك من عائلة محافظة جدًّا، وهذا أمرٌ جميل جدًّا لأنّ العائلة المحافظة تحبّك، وتخاف عليك، فكلّ ما يصدر منها يصدُرُ بدافع الحبّ، لهذا عليك أن تضعي أمامَ عينيك هذا الأمر، وهنا عرفنا الدّافع، وهو الدافع الذي يجعل أمّك تشدّ عليك، وهذا راجعٌ بالأساس لحبّها لك ولخوفها عليك، فربما أنها تشدّ عليك أكثر من اللازم، أو أنّ طريقتها خطأ في التعامل معك، لكنّنا عرفنا ما هو الدّافع أي حبّها لك، وإذا كان الدافع أمرًا جيدًا، فيجب عليك أنت أن تتقبلي دوافعها، حتّى وإنْ بدا لك ما تقوم

به تجاهك أمرًا صعبًا، ولكن عليك أن تنظري للدّافع وهو الحبّ الذي تشعر به تجاهك، وإذا فكرت بأنها تحبّك وتريد مصلحتك فلن تفكّري أبدًا في الانتحار أو الهروب أو ذلك التفكير السلبي الذي تفكرين به، والشّيء الثّاني إذا كانت أمّك تقوم بأشياء مبالَغ فيها، فهذا لأنّها جاءت في زمن غير الزّمن الذي تعيشين فيه أنتِ، ففكرتك في الانتحار والهروب أمر خاطئ، وهذا يدلّ على أنّك تستقبلين نصائح أمّك بطريقة عدائية، وليس بطريقة أنها تقول لك هذه الأمور من أجل أنّها تحبّك وتفكّر في مصلحتك، أوّل شيء عليك تَقبُّل نصائح والدتك وقولي إنّها تحبّني، ولكنّها شديدة قليلًا، وبعدها انظري إلى هذه الشّدة هل هي في محلّها أم لا، ومن المُمكن أن تكون البيئة والظروف التي تعيشين فيها تجعلها تخاف عليك، وربّما يكون لديها حقّ في هذا الخوف، فعليك النّظر للموضوع بكلّ موضوعيّة وكلّ عدالة، ولا يجبُ أن تري الموضوع من جانبك أنت فقط، ثالثًا حاولي أن تتحدّثي مع والدتك، قولي لها: أمّي، ليس من الضّروري أن تخافي عليّ بهذه الطريقة الزّائدة. وتكلّمي معها بهدوء لأنّه لو تكلّمت معها بهدوء ستمتصين غضبَها، ولن تجعليها تتعصّب عليك، وقولي لها لو أنّ هناك أشياء لا تعجبك فمن المُمكن أن نتحاورَ ونتناقش، وبما أنّك أمّي وتريدين مصلحتي فأنا عليّ أن أقنعك أيضًا بوجهة نظري، فنحن لا نخوض حربًا نبحث عن المنتصر فيها؛ بل نبحث عن الأمر الصّالح. ولو تحدثتِ معها بهذه الطريقة ولو اقتنعتِ بأنّها تحبّك، وبأن ما تفعله لمصلحتك، وأنّ ما تعترضين عليه هي الطريقة والشّدة الزائدة فستجدين أنّ هناك نقاطًا كثيرة تجمع بينك وبين والدتك، وبعدها حاولي استيعاب والدتك، فحتى إن لم تستوعبك هي عليك أنت استيعابها، فأنت تتعاملين مع والدتك هنا، التي أمرنا الله ببرها، ومن رسالتك يبدو أنّ هناك صراعات بينك وبين والدتك، لأنّك تقولين بأنّك

تفكرين في الهروب والانتحار ولا بدّ أنّ هناك ردودًا جافّة منك، وآخر ما أقوله، هو أنّه عليك الابتعاد عن الأشياء التي تثير قلقَ والدتك عليك أو تثير خوفها عليك أو شكّها فيك، وإذا أمرتك أمّك بشيء وأرادت منك القيام بشيء فأخبريها بتقبلك للموضوع وأنك موافقةٌ على ذلك الأمر، وشيئًا فشيئًا ستجدين أنّ والدتك أصبحت تثق فيك لأنّك تسمعين كلامها وتطيعينها، وشيئًا فشيئًا ستكبر الثقة بينكما، وستهدأ الأمور بينكما، فكل مرّة تقولين فيها لا فأنت تثيرين شكوكها أكثرَ فحاولي أنْ لا تثيري شكوكَها فيك، وحاولي أنْ تطيعينها حتّى وإن ظهر لك أن تلك الأمور غير منطقية، ولا تحاولي القيام بأشياء تغضبها، حتّى تمنحك الثّقة، فالصراع والحدّة في الرد عليها يجعلها غير قادرة على الثقة فيك.



أختلفُ مع زوجي بسبب التّربية

مشكلتي تكمنُ في زوجي بسبب تربية ابنتي، فأنا وهو دائمًا نتخاصم على طريقة تربية طفلتنا، بحيث أنّه عندما أحاول معاقبتها يتدخّل ويصرخ في وجهي، ونحن دائمًا هكذا، وهو ما جعلها عنيدة أكثرَ ومدلّلة، وعندما يحضر والدها يزيد عنادُها، فكيف أتصرّف معها، ومع زوجي الذي يسيء تربيتَها؟

من المهمّ أن تجلسي مع زوجك، لأنّه لا يصح أن تعاقبي ابنتك ويأتي زوجك ليمنعك من ذلك، هذا أوّل شيء فحاولي أن تراجعي نفسك قليلًا فربّما تكونين أنت شخصيّة عصبيّة، فما هو الشّيء الذي يجعلك تريدين عقابَ ابنتك بينما زوجك ينهرك أو يمنعك من ذلك، لهذا من المُمكن أن تكوني أنت شخصيّة عصبية بشكل زائد، وهو يرى بأنّ ما تقومين به غلطٌ وقسوة على البنت، أو بسبب أنّه ربّما أب حنون بشكل زائد، والحلّ عليك أن تجلسي مع زوجك وتعرفي منه السّبب الذي يجعله يتصرّف معك بهذه الطّريقة عندما ترغبين في عقاب ابنتك، واسأليه هل هو يرى بأنّك تشدّين عليها أكثر من اللّازم، أو أنّك قاسية عليها، وحاولي أن تخبريه بأنّه حتّى وإنْ

أنت تعصّبت عليها، فلا يجب أن يقول لك أن لا تفعلي ذلك أو أنك خاطئة في حقّها أمامها، وذلك أوّلًا لمصلحتها، فالبنت تكون في هذه المرحلة مشتّتة، وستميل أكثرَ لوالدها وستصبح فتاةً مدلّلة، وسيزيد عنادها معك وهذا خطأ في حدّ ذاته، ومن المهمّ جدًّا أن تتّفقي مع زوجك في أساليب التربية كوْنك أنت أمّ وهو الأب، والصّحيح في الموضوع أن تتفقا معًا، وأخبريه أنّه إذا رأى بأنك تخطئين في أسلوب التربية مع الطّفلة فعليه أنْ يخبرك عندما تكونان مع بعضكما البعض، ولا يصحّ أن تسمع الطفلة صراخكما أو تخاصمكما بسبب هذا الموضوع، فذلك الوضع يشتّتها ويجعلها غيرَ قادرة على معرفة الصّح من الخطأ، ودائمًا ما ستعتقد أنّك أنت والدتها ضدّها ولا تفهمينها، وستعتقد بأنّها لم تُخطئ في شيء أبدًا، وأنّك تظْلمينها، بل وستجد دائمًا أنّ والدها هو منقذها كلّما أردت معاقبتها أو نهيها عن القيام بأمور معيّنة، بل الأكثر من هذا ستشعرُ بأنّك لا تفهمينها وبأنّك لا تحاولين أبدًا أنْ تتوافقي معها، لهذا من المهمّ جدًّا أنْ تشعر الطّفلة بخطئها، لهذا عندما تعاقبينها لسببٍ من الأسباب على الأب أيضًا أنْ يكون متّفقًا معك في هذا العقاب، حتّى تعرف الفتاة خطأها ولا تكرّره مرّة أخرى.

ولكنْ قد يكون زوجك قد تدخل لأنّه رأى بأنّك تبالغين في ردّة فعلك مع ابنتك لهذا يقوم بردّ الفعل هذا، لهذا عليك أن تتحاوري مع زوجك، وتحاولا سويًّا أن تحلّا المشكلة بأنْ يعرفك على أخطائك، وتعرفيه أنت أيضًا على أخطائه، وهكذا تكونان متّفقان بشكل جيّد على كلّ ما يخصّ تربية ابنتكما.



ابني شديدُ الالْتصاق بي

ابني ذو الخمس سنوات متعلّق بي لأبعدِ الحدود بحيث أنّه لا يستطيع أن يتركني أغيبُ عن ناظريه ولوْ للحظة، فكيف يُمكنني أنْ أجعل ابني ينفصل عنّي ويعيش منفصلًا دون الحاجة إلى الالتصاق الشّديد بي؟

عادةً طفلُ الخمس سنوات يجب أن يكونَ في الحضانة، ولا أدري إنْ كنت تأخذينه للحضانة أم لا، في حالةِ لم يكنْ يذهبُ للحضانة فالْتصاقه بك أمرٌ طبيعيّ، والحل هو أنْ تحاولي أن تأخذيه للحضانة، كأنْ تبدئي بأخْذه مدّة ساعتين في اليوم، والأسبوع الثّاني مثلًا مدّة نصف يوم، وهكذا، يمكنك كذلك أخْذه لأحدٍ من أفراد عائلتك، وتركه يلعبُ مع الأطفال الصّغار بمفرده، حتّى تستطيعي التخلّص من هذا الالتصاق بالتّدريج، ولا تبدئي مباشرة بوضْعه في الحضانة، يمكنك البدء بداية بوالدتك وتركه مع أقربائك حتّى لا يكره الحضانة، وعلى العموم فإذا كان طفلك ملتصقًا بك لهذه الدّرجة فلا أعتقد أنّه يذهب للحضانة بالأساس، لكن إذا كان يذهب للحضانة فلا بدّ أنّه يكرهها، بسبب إحدى المشاكل التي يتعرّض لها هناك، وأغلب الظن مشكلته تكونُ مع زملائه بالحضانة، إذًا حاولي تعليمه كيف يدافع عن نفسه

وأنْ يخبر المعلّمة إذا تعرّض للضّرب من أحد زملائه، ويمكنك كذلك تحبيب أصدقائه فيه بأخْذ الحلوى وتفريقها عليهم، يمكنك مراقبته وهو داخل الحضانة واسألي عليه المعلّمات، علّميه الشجاعة، وعلّميه كيف يعبّر عن رأيه، وامنحيه الثّقة في النفس واتركيه يعبّر عن نفسه، ويمكن أن يكون سبب التصاقه بك، هو الحنانَ الزّائد والدلال الزّائد للطفل، هذه أشياء تزيد من التصاقه بك، لذا حاولي جعله يعتمدُ على نفسه، واجْعليه يفعل أشياءَ لوحده، حتّى تزيد ثقته في نفسه.



تعريفٌ بالمؤلّفة

الدّكتورة/ أسماء محمد الزناتي

استشاريّة نفسيّة وتربويّة وأسريّة

محاضرَة أكاديميّة ومدرّبة دوليّة

لها مَقالاتٌ عديدة بجريدة الرّياض السعودية، ولها صفحةٌ دائمة أسبوعيّة بجريدة الأخبار المغربيّة.

ضيفةٌ دائمة بالقنوات الفضائية للبرامج الأسريّة والنّفسية والتربويّة بالفضائيّات العربية والسّعودية والمصرية.

حاصلة على دكتوراه علم النّفس التربوي من جامعة القاهرة.

حاصلة على ماجستير علم النفس التّربوي من جامعة القاهرة.

حاصلة على دبلومة خاصّة في التّربية الخاصّة من جامعة عين شمس.

حاصلة على دبلومة عامّة في المناهج وطرق التّدريس من جامعة عين شمس.

حاصلة على ليسانس الدّراسات الإنسانية من جامعة الأزهر، مع مرتبة الشرف.

فهرس المحتويات